**¡Resetéate contra el cáncer!**

La actividad físico-deportiva suficiente y adecuada, junto una buena nutrición y un descanso (sueño) reparador constituyen hábitos de vida saludables eficaces para prevenir y frenar el cáncer.

La actividad física es fundamental para prevenir y aliviar el cáncer. Y es que el esfuerzo físico favorece la desintoxicación y un sueño de calidad, permitiendo que se realicen las tareas de reparación del ADN. Esto reduce las posibles mutaciones del ADN y, en consecuencia, el riesgo de aparición de células cancerosas.

Asimismo, los efectos antiinflamatorios del deporte mitigan la invasión y la propagación del cáncer, reduciendo con ello el riesgo de metástasis. Esta aparece porque, como las células cancerígenas requieren de mucha glucosa para contar con la energía necesaria para seguir creciendo, desarrollan la capacidad de tomar la glucosa de otras células.

Precisamente por ello la falta de glucosa en sangre las debilita, pudiendo incluso llevarlas a la apoptosis (suicidio celular). Así lo demostró el equipo de Serge Manié del Centro de Investigación Oncológica de Lyon, dependiente de las entidades francesas INSERM (Instituto Nacional de Investigación en Salud y Medicina) y CNRS (Centro Nacional para la Investigación Científica).

La sinergia entre la actividad física, la nutrición saludable y el sueño reparador son los pilares básicos para mejorar nuestra salud y resistencia al cáncer y cualquier otra enfermedad.

Por tanto, es esencial que los tumores no dispongan de azúcares rápidos ni se abuse de alimentos ultraprocesados y que se optimice el funcionamiento de las mitocondrias. Y ambas cosas se consiguen mediante la práctica de actividad física, además de con una alimentación saludable y un sueño reparador. Al igual que es necesario hacer ejercicio y, posterior, descanso para que los nutrientes consumidos puedan distribuirse adecuadamente por el organismo, seguir una alimentación adecuada y un sueño reparador es lo que va a conseguir que mejore su rendimiento y resistencia, así como que aumente su fuerza y masa muscular.

Por último, a principios del siglo XXI Otto Warburg, premio Nobel de Medicina, señaló que la anaerobiosis (falta de oxígeno) hace que proliferen más las células cancerígenas. Desde entonces, numerosos estudios han confirmado esta hipótesis. Por ejemplo, se sabe que aquellos mecanismos que contribuyen al correcto funcionamiento de las mitocondrias limitan la proliferación de las células cancerígenas.

La actividad física contribuye a que las pérdidas de masa muscular se vean reducidas. Y esto interesa sobre todo a medida que se envejece, ya que entre los 30 y los 80 años se pierde, de media, un tercio de la masa muscular.

El músculo es necesario para la función motora, además de para evitar las caídas y las fracturas. Contiene glutamina, un aminoácido que supone el principal carburante de los glóbulos blancos. De este modo, cuanto más músculo se pierda, más disminuirán las defensas inmunitarias y habrá más riesgo de infección o de desarrollar patologías graves. De hecho, la pérdida de masa muscular es un factor de riesgo de cáncer, así como de mortalidad debido a una infección.

Asimismo, el hecho de no moverse lo suficiente a lo largo del día y de no activar los músculos es el principal factor de destrucción ósea.

En resumen, tanto si es para prevenir como en caso de cáncer declarado, es fundamental optimizar la fortaleza de nuestro sistema inmunológico por medio de la actividad física, el descanso adecuado y una ingesta saludable. Y es que gracias a esta sinergia se multiplica el número de mitocondrias, disminuyen las pérdidas de masa muscular y destrucción ósea, aumentan los aportes de oxígeno, favoreciendo la desintoxicación, los procesos antiinflamatorios y se incrementa la capacidad de quemar glucosa a expensas del tumor.

¡Resetéate contra el cáncer!

Resetear es la forma en la que se suele llamar a la acción de Reset, que traducido del inglés significa Re-inicio, o bien, la Re-posición: volver a o hacia un estado inicial, una vuelta al principio o bien un nuevo comienzo, que en el caso de la informática, está ligado muy de cerca a la transmisión de impulsos eléctricos y claro está, también a la conexión con una Fuente de Alimentación, para poder obtener la necesaria Energía Eléctrica para el buen funcionamiento.

Por ello, RESETÉATE en tus hábitos nutritivos, en una práctica adecuada de la actividad física y deportiva y en un descanso reparador para luchar contra el cáncer.

**Fuentes bibliográficas.-**

• Antero-Jacquemin J et al.: “The heart of the matter: years-saved from cardiovascular and cancer deaths in an elite athlete cohort with over a century of followup”. Eur J Epidemiol. 2018, 33 (6): 531-543.

• Los Dossiers de Salud, Nutrición y Bienestar • EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN • Enero 2020 t: [www.saludnutricionbienestar.com](http://www.saludnutricionbienestar.com/)

• Anthony Fardet: “Halte aux aliments ultra transformés [Alto a los alimentos ultraprocesados]. Mangeons vrai [Comamos de verdad]”. Ediciones Thierry Souccar. 2017.