

## Fer esport pot ser encara més bo contra el càncer si es fa al matí

*Una investigació d'ISGlobal ha analitzat el risc de càncer de mama i pròstata en gairebé 3.000 persones a l'Estat*



Dues noies fan exercici a la Barceloneta a primera hora. | Albert Alemany

Fer activitat física al matí podria tenir més beneficis contra el càncer, segons conclou un estudi coordinat per l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) i publicat a la revista *International Journal of Cancer* (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ijc.33310>) .. Fins ara se sabia que l'activitat física regular durant tota la vida pot reduir el risc de càncer, però aquest efecte protector podria ser encara més beneficiós si la pràctica és en les primeres hores del dia. Els investigadors van analitzar l'efecte de l'hora del dia per realitzar l'activitat física recreativa sobre el risc de càncer de mama i de pròstata en 2.795 persones a l'Estat.

Es va plantejar la hipòtesi que l'efecte beneficiós de l'activitat física més perllongada per reduir el risc de càncer podria ser més forta quan es fa al matí. Aquesta es va basar en els resultats d'un estudi experimental que mostrava que l'activitat física a la tarda i a la nit pot retardar la producció de melatonina, hormona produïda principalment durant la nit i amb conegudes propietats anticancerígenes.

Els investigadors van concloure que l'efecte beneficiós de l'activitat física per reduir el risc de càncer de mama i pròstata era més fort quan aquesta es feia regularment al matí, entre les 8.00 i les 10.00 hores. En els homes, l'efecte va ser igualment fort per a l'activitat nocturna, entre les 7.00 i les 23.00 hores.

Els resultats no van canviar en considerar el moment d'activitat física més extenuant. Els efectes diferien segons els cronotips, que és la preferència per dormir i estar actiu en un moment determinat del dia. Així, l'activitat del matí semblava especialment protectora per als cronotips tardans, que són persones que generalment prefereixen estar actives durant la nit.

L'investigador, director científic de la distinció Severo Ochoa a ISGLobal i coordinador de l'estudi, Manolis Kogevinas, indica que "l'hora del dia en què es realitza l'activitat física és un aspecte important que pot potenciar el seu efecte protector sobre el risc de càncer". Ha afegit que de confirmar-se els resultats, es podrien millorar les recomanacions actuals d'activitat física per a la prevenció de la malaltia. "El que està clar és que tothom pot reduir el seu risc de càncer simplement fent una activitat física moderada almenys durant 150 minuts a la setmana", destaca.