

# El Ejercicio de alta intensidad puede reducir el riesgo de padecer cáncer



Según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Tel Aviv (Israel), la realización de ejercicio de alta intensidad reduce el riesgo de padecer cáncer un 72% . Este dato supera al de anteriores estudios que afirmaban que la práctica de ejercicio físico podría reducir el desarrollo del cáncer hasta un 35%.

Este estudio se ha llevado a cabo en Israel, ya que allí el cáncer es la principal causa de mortalidad. El profesor Carmit Levy ha expuesto que el beneficio de la realización de ejercicio de alta intensidad, reside en el tipo de células que se desarrollan en órganos internos como pulmones, hígados y los ganglios linfáticos, lugares en los que es común que se produzca metástasis.

Cuando se realiza ejercicio físico del alta intensidad de manera frecuente, las células de estos órganos internos cambian, y se produce un incremento en la cantidad de los

receptores de glucosa. Si se desarrollase cáncer en un individuo, la competencia por la glucosa reduce la disponibilidad de energía y por tanto disminuye la propagación de la enfermedad. Si el ejercicio se practicara de manera regular, estos cambios se volverían permanentes y se produciría un cambio en el tejido muscular.

Es por ello que el ejercicio produce un cambio en el cuerpo y frena la propagación del cáncer.

Fuente: CMDsport

**Link to Original article:** <https://www.circulodegestores.com/blog/el-ejercicio-de-alta-intensidad-puede-reducir-el-riesgo-de-padecer-cancer?elem=293108>