

Mientras muchos nos embarcamos en una rutina de ejercicio o de gimnasio para el nuevo año, las investigaciones revelan que tan solo 10 minutos de ejercicio intenso podrían ayudar a combatir el cáncer.

26 de enero de 2026

Los entrenamientos breves e intensos de los que todos alguna vez hemos oído hablar y que mejoran la condición física también podrían ayudar a combatir ciertos tipos de cáncer al liberar moléculas en el torrente sanguíneo que pueden estimular la reparación del ADN e inhibir las señales de crecimiento del cáncer. Al comenzar una rutina de ejercicio para el nuevo año, no te preocupes. Una nueva investigación revela que tan solo 10 minutos de ejercicio intenso también podrían ayudar a combatir el cáncer.

Combatir el cáncer

Un nuevo estudio ha demostrado que breves ráfagas de actividad enérgica pueden desencadenar cambios moleculares rápidos en el torrente sanguíneo, deteniendo el crecimiento del cáncer de intestino y acelerando la reparación del daño al ADN. Investigadores de la Universidad de Newcastle han descubierto que el ejercicio aumenta la concentración de varias moléculas pequeñas en la sangre, muchas de ellas relacionadas con la reducción de la inflamación, la mejora de la función vascular y el metabolismo.

“Incluso un solo entrenamiento puede marcar la diferencia”.

Al aplicar estas moléculas inducidas por el ejercicio a células de cáncer de intestino en el laboratorio, se alteró la actividad de más de 1300 genes, incluyendo aquellos involucrados en la reparación del ADN, la producción de energía y el crecimiento de células cancerosas.

Los hallazgos ayudan a explicar una de las formas en que el ejercicio puede proteger contra el cáncer de intestino. Enviando señales moleculares al torrente sanguíneo que influyen en la actividad de los genes que regulan el crecimiento tumoral y la inestabilidad genómica.

El estudio representa un paso más en la lucha contra el cáncer de intestino y refuerza la importancia de mantenerse activo.

“Lo notable es que el ejercicio no solo beneficia a los tejidos sanos, sino que también envía potentes señales a través del torrente sanguíneo que pueden influir directamente en miles de genes de las células cancerosas”, afirmó Sam Orange, profesor titular de Fisiología del Ejercicio Clínico en la Universidad de Newcastle, quien dirigió el estudio.

Es un descubrimiento emocionante porque abre la puerta a encontrar maneras de imitar o potenciar los efectos biológicos del ejercicio, mejorando potencialmente el tratamiento del cáncer y, fundamentalmente, los resultados de los pacientes.

Nuevas terapias

En el futuro, estos conocimientos podrían conducir a nuevas terapias que imiten los efectos beneficiosos del ejercicio sobre cómo las células reparan el ADN dañado y utilizan el combustible para obtener energía.

Los investigadores de Newcastle descubrieron que el ejercicio potenciaba la actividad de los genes que apoyan el metabolismo energético mitocondrial, lo que permite que las células utilicen el oxígeno de forma más eficiente.

Al mismo tiempo, se desactivaron los genes vinculados al crecimiento celular rápido, lo que podría reducir la agresividad de las células cancerosas, y la sangre condicionada por el ejercicio promovió la reparación del ADN, activando un gen clave llamado PNKP.