

---

Estudio: Más de dos horas de televisión diarias podría desarrollar cáncer

07/02/2019



Un equipo de científicos ha analizado el comportamiento sedentario y el tiempo dedicado a ver televisión de 89.278 mujeres de EE.UU. de entre 25 y 42 años, y ha seguido el desarrollo de su estado de salud a lo largo de 20 años, desde 1991 hasta 2011. En su estudio, publicado el 25 de enero en la revista JNCI Cancer Spectrum, llegan a la conclusión de que pasar mucho tiempo viendo la tele es un potencial factor de riesgo en el desarrollo de cáncer colorrectal entre mujeres menores de 50 años.

Los científicos detectaron 118 casos de cáncer colorrectal de aparición temprana y, según la interpretación de los resultados de la investigación realizada por los medios, las mujeres que ven la tele más de una hora tienen un aumento del 12 % en el riesgo de padecer esta enfermedad, mientras que en el caso de las que dedican más de dos horas al día a esta actividad sedentaria, el riesgo aumenta hasta un 70 %.

La correlación entre el riesgo incrementado y el tiempo pasado frente al televisor permaneció independientemente del índice de masa corporal de las mujeres y del tiempo que dedicaban al ejercicio.

La autora principal del estudio, Yin Cao, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, comentó a NBC News que no se observó un claro incremento del riesgo de desarrollar cáncer colorrectal mediante otras maneras de permanecer sentado en casa, como durante la comida o sentado en un escritorio.

"La chance de que ver televisión provoque cáncer no es probable"

El estudio se centró únicamente en las mujeres, pero no por ello otros médicos pusieron en duda las conclusiones. "Encontraron una asociación, pero la chance de que ver la tele cause cáncer no es probable. Las personas más sedentarias tienen, con mayor probabilidad, otros factores de riesgo que no fueron tomados en consideración", apuntó a NBC News el gastroenterólogo Rajesh Keswani, director médico de la clínica estadounidense Northwestern Medicine Digestive Health Center.

El cirujano oncólogo Carlo Contreras, profesor asociado de la Universidad de Alabama, sostuvo que el mensaje del estudio consiste en incentivar a la población a ser más activa en su vida diaria, aunque admitió que "no existe un número mágico de cuántas horas deberíamos estar sentados o haciendo ejercicio", y se limitó a constatar que una vida sana y más activa ayuda a evitar la obesidad, vinculada tanto con el desarrollo del cáncer, como la diabetes y otras enfermedades.

Los científicos han ido acumulando pruebas de que una vida sedentaria y una dieta poco sana, sobre todo basada en la comida rápida, pueden provocar enfermedades del corazón y diabetes, incluso en los que hacen ejercicio. El problema es que no es fácil medir cuán inactiva es una persona, y tampoco hay evidencias suficientes como para dar la respuesta definitiva de cuánto tiempo y con qué frecuencia hay que hacer ejercicio para contrarrestar los efectos nocivos de permanecer sentado.

---