

Το καθισιό αυξάνει τον κίνδυνο ορισμένων καρκίνων!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:tro-ma-ktiko.blogspot.com

Οι άνθρωποι που περνάνε πολλές ώρες καθισμένοι στην τηλεόραση ή σε οθόνη υπολογιστή και γενικά που παραμένουν σωματικά αδρανείς, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, κυρίως του εντέρου και του ενδομητρίου, σύμφωνα με μια νέα γερμανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Ντανιέλα Σμιντ του Τμήματος Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Ρέγκενσμπουργκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ, σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς, αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) 43 δημοσιευμένες μελέτες, που αφορούσαν συνολικά σχεδόν 4 εκατομμύρια άτομα και μεταξύ αυτών 69.000 καρκινοπαθείς.

Η μελέτη έδειξε ότι κάθε δύο ώρες παραπάνω καθιστική ζωή μέσα στη μέρα αυξάνει κατά 8% τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου κατά μέσο όρο, κατά 10% του καρκίνου του ενδομητρίου και κατά 6% των πνευμόνων. Άλλες μορφές καρκίνου δεν φαίνονται να σχετίζονται ιδιαίτερα με τον συνολικό χρόνο καθιστικής ζωής.

Για κάποιο λόγο, ο κίνδυνος είναι ακόμη μεγαλύτερος όταν το καθισιό αφορά την παρακολούθηση τηλεόρασης από ό,τι τη δουλειά στο γραφείο ή άλλο λόγο (π.χ. διάβασμα). Η πιθανότερη αιτία, όπως είπε η Σμιντ, είναι ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης συνήθως συνοδεύεται από ανθυγιεινές συνήθειες, όπως η κατανάλωση φαγητού χαμηλής ποιότητας, τα ποτά και το κάπνισμα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι ο καρκίνος είναι μια πολύπλοκη νόσος, που έχει

αρκετές πιθανές αιτίες, όπως γενετικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές (τρόπος ζωής). Το πολύ καθισιό -που συσχετίζεται και με άλλες χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές, διαβήτη) πρέπει να συγκαταλέγεται ανάμεσα σε αυτές, όπως δείχνει και η νέα μελέτη.

Η νέα μελέτη δεν αποδεικνύει ότι το ίδιο το καθισιό προκαλεί τον καρκίνο, δείχνει όμως ότι -έστω εμμέσως- αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου. Και προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με τις πιο καθιστικές δουλειές (π.χ. υπάλληλοι γραφείου) έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου, ενώ όσοι έχουν τις πιο κινητικές δουλειές (π.χ. ταχυδρόμοι) έχουν τον μικρότερο κίνδυνο.

Από όλους τους καρκίνους, αυτός του ενδομητρίου σχετίζεται πιο στενά με την παχυσαρκία και, κατ' επέκταση, με το καθισιό.

Οι ειδικοί πάντως δεν μπορούν να συμφωνήσουν πόσες ακριβώς ώρες καθιστικής ζωής πρέπει να θεωρούνται πάρα πολλές και άρα ανθυγιεινές, εν μέρει επειδή αυτό διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Σε κάθε περίπτωση πάντως, συμβουλεύουν τους υπαλλήλους των γραφείων να σηκώνονται τακτικά από τη θέση τους και, στον ελεύθερο χρόνο τους, να ασκούνται σωματικά. Από την άλλη, σύμφωνα και με τη νέα έρευνα, αν κανείς κάθεται συνεχόμενα για πολλές ώρες, η άσκηση εκ των υστέρων δεν φαίνεται να αντισταθμίζει πλήρως τον αυξημένο κίνδυνο, γι' αυτό πιο σημαντικό θεωρείται να διακόπτει κανείς το καθισιό κατά τακτά χρονικά διαστήματα (έστω κι αν αυτό δυσχεραστεί τους προϊσταμένους και εργοδότες!).

Πηγή: thrakitoday.com