

Το κάνουμε όλοι και αυξάνει τρομακτικά τον κίνδυνο καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι κάτι που τρώμε, αγγίζουμε ή αναπνέουμε, αλλά κάτι που κάνουμε καθημερινά και σε αρκετές περιπτώσεις επιβάλλεται να κάνουμε ή πληρωνόμαστε για να το κάνουμε.

Δεκάδες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εκδήλωση του καρκίνου, όπως η διατροφή, το κάπνισμα ή οι βλαβερές ουσίες που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα.

Υπάρχει όμως ένας ακόμη παράγοντας που δύσκολα μας περνά από το μυαλό, όμως καταλαμβάνει αρκετές ώρες της καθημερινότητάς μας και προσφάτως αποδείχθηκε ότι συνδέεται και με τον καρκίνο.

Στη νέα έκθεση που δημοσιεύουν στην επιθεώρηση Journal of the National Cancer Institute, οι ερευνητές δηλώνουν ότι όσοι περνούν τις περισσότερες ώρες τις ημέρας τους καθιστοί αντιμετωπίζουν έως και κατά 66% αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν συγκεκριμένες μορφές καρκίνου, σε σύγκριση με πιο δραστήρια άτομα

που κινούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν 43 παλαιότερες μελέτες ώστε να καταλήξουν στην παραπάνω συσχέτιση. Διαπίστωσαν ότι η σχέση μεταξύ καθιστικής ζωής και καρκίνου παραμένει ισχυρή ασχέτως αν το άτομο γυμνάζεται.

Για παράδειγμα, άτομα που γυμνάζονται τακτικά αλλά περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας μπροστά στον υπολογιστή ή την τηλεόραση έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο σε σύγκριση με άτομα που δεν κάθονται πολύ.

Η καθιστική ζωή φάνηκε να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου (κατά 24%), αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου στις γυναίκες (κατά 32%) και αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα (κατά 21%).

Αναλύοντας τις συγκεκριμένες δραστηριότητες που συνδέονται με τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως η παρακολούθηση τηλεόρασης συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου σε ποσοστό 54% και με τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου σε ποσοστό 66%.

Για κάθε επιπλέον δίωρο που καθόμαστε μέσα στην ημέρα, ο κίνδυνος καρκίνου του παχέος εντέρου φάνηκε να αυξάνεται κατά 8%, ενώ ο κίνδυνος καρκίνου του ενδομητρίου φάνηκε να αυξάνεται κατά 10%.

Οι ερευνητές δεν εντόπισαν κάποια σχέση μεταξύ της καθιστικής ζωής και άλλων μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού ή του προστάτη.

Η νέα εκτενής μελέτη καταδεικνύει πως δεν αρκεί να γυμναζόμαστε και να κινούμαστε περισσότερο, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να προσπαθήσουμε να καθόμαστε λιγότερες ώρες μέσα στην ημέρα.

Ο αντίκτυπος της καθιστικής ζωής, ιδιαίτερα στην περίπτωση καρκίνου του ενδομητρίου, ο οποίος συνδέεται άμεσα με την παχυσαρκία, οφείλεται εν μέρει στο επιπρόσθετο βάρος. Ο αυξημένος Δείκτης Μάζας Σώματος συμβάλλει στην εκδήλωση της φλεγμονής και την απελευθέρωση ορμονών που συνδέονται άμεσα με το σχηματισμό των καρκινικών όγκων. Παράλληλα, το αυξημένο βάρος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των αποθεμάτων βιταμίνης D στον οργανισμό, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην εκδήλωση καρκίνου στο παχύ έντερο.

Η καθιστική ζωή είναι για πολλούς αναγκαίο κακό λόγω της δουλειάς τους, όμως οι ειδικοί συνιστούν να περιορίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τις ώρες που καθόμαστε καθημερινά, κάνοντας συχνά διαλείμματα, περπατώντας για να καλύψουμε μικρές αποστάσεις ή αποφεύγοντας να καθόμαστε στα Μέσα Μαζικής

Μεταφοράς.

Πηγή: onmed.gr