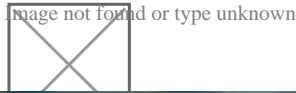


## Ο καλύτερος σύμμαχος! Η γυμναστική συμβάλλει στην πρόληψη πολλών μορφών καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα Υόρκη

Η γυμναστική αποδεικνύεται τελικά ο καλύτερος σύμμαχος στην πρόληψη του καρκίνου, καθώς αμερικανική μελέτη τεκμηριώνει ότι τα υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και φυσικής άσκησης συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης 13 διαφορετικών μορφών καρκίνου.

Όπως αναφέρεται σε σχετικό άρθρο του επιστημονικού εντύπου JAMA Internal Medicine, ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ, με επικεφαλής τον Δρ Στίβεν Μουρ, κατέληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα αφού ανέλυσαν στοιχεία από αμερικανικές και ευρωπαϊκές μελέτες που αφορούσαν συνολικά 1,4 εκατομμύρια άτομα, μεταξύ των οποίων σχεδόν 187.000 καρκινοπαθείς.

Η μελέτησε εστίασε στη σχέση ανάμεσα στο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και σε 26 μορφές καρκίνου.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι η γυμναστική μειώνει αισθητά τον κίνδυνο στις μισές μορφές καρκίνου, και μάλιστα τις περισσότερες περιπτώσεις ασχέτως άλλων παραγόντων, όπως το σωματικό βάρος και επιλογές

του τρόπου ζωής.

Γενικά, στο σύνολο των διαφόρων μορφών καρκίνου, η συχνή σωματική άσκηση μειώνει κατά 7% τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Ειδικότερα, η μεγαλύτερη μείωση αφορά στο οισοφαγικό αδενοκαρκίνωμα (42%), στον καρκίνο του ήπατος (27%), των πνευμόνων (26%), των νεφρών (23%), του στομάχου (22%), του ενδομητρίου (21%) και στη λευχαιμία (20%), ενώ σε μικρότερο βαθμό μειώνεται ο κίνδυνος για μυέλωμα (17%), καρκίνο παχέος εντέρου (16%), κεφαλής και τραχήλου (15%), παχέος εντέρου στο ορθό (13%), ουροδόχου κύστης (13%) και μαστού (10%).

Αντίθετα, η αυξημένη άθληση φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη (κατά 5%) και για επιθετικό καρκίνο του δέρματος-μελάνωμα (κατά 27%), ιδίως στις περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια και αυξημένη υπεριώδη ακτινοβολία.

Οι ερευνητές διευκρίνισαν πως δεν μπορούν να αποκλείσουν ότι, εκτός από την άσκηση, άλλοι παράγοντες, όπως η διατροφή και το κάπνισμα, μπορεί να επηρεάζουν τα ευρήματα. Το συμπέρασμά τους πάντως είναι ότι και η νέα μελέτη «υποστηρίζει τη σωματική δραστηριότητα ως παράγοντα-κλειδί για την πρόληψη και τον έλεγχο του καρκίνου στον πληθυσμό».

Όμως, περίπου ένας στους τρεις ανθρώπους (31%), παγκοσμίως, εκτιμάται ότι δεν ασκείται όσο πρέπει, δηλαδή τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα με μέτρια ένταση ή 75 λεπτά με μεγάλη ένταση.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ