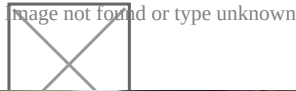


## **Δώστε βάση: Κάτι που πολλοί βαριόμαστε να κάνουμε καθημερινά θα μας προστατέψει μια για πάντα από τον καρκίνο!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα υψηλότερα επίπεδα

σωματικής δραστηριότητας και φυσικής άσκησης συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης 13 διαφορετικών ειδών καρκίνου, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Οι επιστήμονες, με επικεφαλής τον Στίβεν Μουρ του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «JAMA Internal Medicine», ανέλυσαν στοιχεία από αμερικανικές και ευρωπαϊκές μελέτες που αφορούσαν συνολικά 1,4 εκατομμύρια άτομα, μεταξύ των οποίων σχεδόν 187.000 καρκινοπαθείς.

Η έρευνα μελέτησε τη σχέση ανάμεσα στο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και σε 26 είδη καρκίνου. Διαπιστώθηκε ότι η άσκηση μειώνει αισθητά τον κίνδυνο στα μισά είδη καρκίνου, στα περισσότερα από αυτά άσχετα με άλλους παράγοντες (βάρος, κάπνισμα κ.α.).

Συνολικά, στο σύνολο των διαφόρων μορφών καρκίνου, η συχνότερη σωματική άσκηση μειώνει κατά 7% τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Ειδικότερα, η μεγαλύτερη μείωση είναι 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 στον κόλον (16%), κεφαλής και λαιμού (15%), παχέος εντέρου στο ορθόν (13%), ουροδόχου κύστης (13%) και μαστού (10%).

Αντίθετα, η αυξημένη σωματική άσκηση 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, το κάπνισμα κ.α., μπορεί να επηρεάζουν τα ευρήματα. Το τελικό 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 παγκοσμίως (το 31%) εκτιμάται ότι δεν ασκείται όσο πρέπει, δηλαδή τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα με μέτρια ένταση ή 75 λεπτά με μεγάλη ένταση.

**Πηγή:** [athensmagazine.gr](http://athensmagazine.gr)