

Ο καθιστικός χρόνος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[o-kathistikos-xronos-syndeetai-me-auximeno-kindino-emfanisis-karkinou](#)

Νέα μελέτη δείχνει πως οι γυναίκες που αφιερώνουν περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους σε καθιστικές δραστηριότητες, διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και ειδικότερα του μαστού, των ωοθηκών και του μυελού των οστών.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από 146.000 ενήλικες, τους οποίους οι ερευνητές παρακολούθησαν κατά το διάστημα 1992-2009.

Συνολικά, ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος φάνηκε να σχετίζεται με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου κατά 10% στις γυναίκες, λαμβάνοντας υπόψιν πιθανούς συγχυτικούς παράγοντες, όπως ο δείκτης μάζας σώματος και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αντίθετα, στους άνδρες δεν παρατηρήθηκε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου.

Ειδικότερα, φάνηκε ότι στις γυναίκες, ο αυξημένος καθιστικός χρόνος συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης πολλαπλού μυελώματος, καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών. Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να διερευνηθούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, όσον αφορά στη συσχέτιση του καθιστικού τρόπου ζωής με τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Σε κάθε περίπτωση, οι διεθνείς συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου προτείνουν περιορισμό του χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, όποτε αυτό είναι εφικτό.

Πηγή: neadiatrofis.gr