14 Φεβρουαρίου 2022

Καρκίνος: Οι πέντε ώρες που μειώνουν τον κίνδυνο νόσησης

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Εάν χρειάζεστε ακόμα έναν λόγο να αφήσετε στην άκρη το τηλεκοντρόλ και τον μαραθώνιο ταινιών και σειρών στο Netflix φροντίζοντας τη μελλοντική σας υγεία, οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ συνιστούν να προσθέσετε αυτές τις πολύτιμες πέντε ώρες στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα

Senior couple with nordic walking poles hiking in snow-covered winter nature, healthy lifestyle concept.

Όσο δύσκολο κι αν είναι να μείνουμε συνεπείς σε μια ρουτίνα συστηματικής άσκησης, ειδικότερα τους χειμερινούς μήνες που θέλουμε να ευχαριστηθούμε τη ζεστασιά και τη θαλπωρή του σπιτιού μας, μάλλον θα πρέπει να μείνουμε πιστοί σε αυτήν, διότι με αυτό τον τρόπο μειώνουμε τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιας μορφής καρκίνου.

Αυτά είναι τα συμπεράσματα έρευνας που δημοσιεύθηκε στο Medicine & Science in Sports & Exercise, σύμφωνα μάλιστα με τα οποία, αν αυξήσουμε τη συχνότητα και τη διάρκεια της άσκησης, θα μπορούσαν να αποτραπούν δεκάδες χιλιάδες περιπτώσεις καρκίνου κάθε χρόνο.

Στη μελέτη τους, οι ερευνητές αξιολόγησαν την ποσότητα της άσκησης περισσότερων από μισό εκατομμύριο ενηλίκων στις ΗΠΑ, καθώς και περιπτώσεις καρκίνου ενηλίκων σε κάθε πολιτεία και την περιφέρεια της Κολούμπια από το 2013 έως το 2016. Η εκτίμηση των ερευνητών είναι ότι περίπου το 3% των περιπτώσεων καρκίνου ετησίως (περίπου 46.000 περιπτώσεις) θα μπορούσαν να αποδοθούν στη σωματική αδράνεια των ατόμων, η οποία ισούται με τη σωματική άσκηση λιγότερο από 300 λεπτά την εβδομάδα.

Ειδικότερα, τα ποσοστά των καρκίνων του στομάχου, της μήτρας, του παχέος εντέρου, του οισοφάγου, του μαστού και της ουροδόχου κύστης ήταν όλα χαμηλότερα στα πιο δραστήρια άτομα, ιδιαίτερα σε όσα γυμνάζονταν για τουλάχιστον 300 λεπτά την εβδομάδα με μέτριας έντασης άσκηση, όπως το γρήγορο περπάτημα. Εν ολίγοις, 43 λεπτά τη μέρα αρκούν.

Ωστόσο, επειδή πρόκειται για μια μελέτη παρατήρησης, δεν αποδεικνύει άμεση συσχέτιση μεταξύ της αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και τη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης του καρκίνου. Παρόλα αυτά, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι αυτό το επίπεδο δραστηριότητας σχετίζεται επίσης με τον χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου, σακχαρώδη διαβήτη, άνοιας – και ενδεχομένως πολλών κοινών τύπων καρκίνου.

Πηγή: ygeiamou.gr