

Η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου



ΑΠΟ ΤΟΝ
**ΔΗΜΗΤΡΙΟ
ΛΙΝΟ**

επιδημιολογίας και στατιστικής

Όσον αφορά τα θέματα της υγείας, άλλα είναι επουσιώδη, όπως π.χ. το λεγόμενο check up, και άλλα είναι ουσιώδη, όπως π.χ. η διακοπή του καπνίσματος. Υπάρχουν όμως και άλλα θέματα, που είναι ακόμη πιο ουσιώδη και τα οποία, συστηματικά και αυτοκαταστροφικά, σχεδόν όλοι μας περιφρονούμε.

Ένα από αυτά τα ζωτικής φύσεως θέματα, που επιμένουμε να κρατάμε χαμηλά στις προτεραιότητές μας, είναι

η άσκηση με οποιονδήποτε τρόπο, που μας αναγκάζει να ιδρώνουμε για τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα.

Η άσκηση δεν είναι lifestyle, αλλά υποχρεωτική ανάγκη υγιεινής ζωής και προϋπόθεση για να προλάβουμε τον καρκίνο, το διαβήτη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που θερίζουν χιλιάδες συνανθρώπους μας, φίλους και συγγενείς μας.

Αυτήν τη φορά θα τονίσουμε το ρόλο της άσκησης στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, που είναι ο τρίτος κατά σειρά συχνότητας καρκίνος για άντρες και γυναίκες.

■ ■ Πάνω από 50 σοβαρές επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι άντρες και γυναίκες που αποφασίζουν να γυμνάζονται πιο εντατικά ή με μεγαλύτερη διάρκεια ή πιο συχνά, ελαττώνουν τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου του παχέος εντέρου τουλάχιστον κατά 35%."

Μεγάλες αναδρομικές μελέτες έδειξαν ότι άτομα που χειρουργήθηκαν από καρκίνο του παχέος εντέρου και ακολούθησαν έντονο πρόγραμμα σωματικής άσκησης μετεγχειρητικά είχαν 40% με 50% μείωση της πιθανότητας να υποτροπιάσει η νόσος ή να πεθάνουν από αυτήν. Είναι τόσο εντυπωσιακές αυτές οι παρατηρήσεις, που ξεκίνησε στον Καναδά μια μεγάλη τυχαίοποιημένη προοπτική μελέτη, για να δουν εάν πράγματι η άσκηση από μόνη της επηρεάζει την πορεία της νόσου μετά την εγχείρηση.

Τα τελευταία 8 χρόνια, πάνω από 50 σοβαρές επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι άντρες και γυναίκες που αποφασίζουν να γυμνάζονται πιο εντατικά ή με μεγαλύτερη διάρκεια ή πιο συχνά, ελαττώνουν τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου του παχέος εντέρου τουλάχιστον κατά 35%.

Ο μηχανισμός γι' αυτή την εντυπωσιακή μείωση του κινδύνου δεν ήταν ξεκάθαρος. Μια πρόσφατη μελέτη, όμως, που δημοσιεύθηκε στο British Journal of Cancer και βασίστηκε σε 250.000 γυναίκες, έδειξε ότι η άσκηση ελαττώνει και τον κίνδυνο για ανάπτυξη των πολυπόδων του παχέος εντέρου. Είναι γνωστό σε όλους μας ότι οι πολύποδες, και μάλιστα εκείνοι που είναι μεγάλοι σε μέγεθος, αποτελούν πρόδρομη μορφή για την ανάπτυξη καρκίνου του παχέος εντέρου. Γι' αυτόν το λόγο, όλοι οι άντρες και οι γυναίκες μετά την ηλικία των 50 ετών πρέπει να κάνουμε κολonosκόπηση κάθε 5 χρόνια για την πιθανή ανεύρεση και θεραπεία των πολυπόδων, αλλά και του αρχόμενου καρκίνου του παχέος εντέρου.

Με τις καινούργιες αυτές μελέτες φαίνεται ότι η άσκηση αυτή καθαυτή, μέσω διάφορων άλλων μηχανισμών, προστατεύει το σώμα μας από την ανάπτυξη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επιπλέον, αν χειρουργηθούμε από καρκίνο του παχέος εντέρου και μετεγχειρητικά αρχίσουμε συστηματικά άσκηση, θα πάμε πολύ καλύτερα από εκείνους που συνεχίζουν την «άνετη» ζωή.

Συμπέρασμα: Το περπάτημα, το κολύμπι (ιδίως τώρα το καλοκαίρι), το ποδήλατο, το γυμναστήριο και οποιαδήποτε άλλη μορφή σωματικής άσκησης γίνεται αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας, αν θέλουμε να απαλλαγούμε από γιατρούς και αρρώστιες. **ΓΓ**

■ INFO

Ο Δημήτριος Λίνος είναι χειρουργός (dlinos@hms.harvard.edu).



ΕΥ ΖΗΝ | FITNESS | ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Klife

ΕΡΕΥΝΑ

ΓΙΑΤΙ ΤΑ
ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ
ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΒΑΡΑ

FITNESS

ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ

ΟΙ ΔΙΑΙΤΕΣ

ΠΟΥ ΜΑΣ... ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ;



ΚΥΚΛΟΦΕΡΕ ΜΕ ΤΗΝ Κ.Ο.ΜΗΡ.Π.Η.
ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΧΕΙΑ.
ΣΤΑ ΠΕΡΙΘΩΡΑ ΜΕ 3 €

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
ΣΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ
Η ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

