

Η άσκηση προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού



ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΛΙΝΟ

Πρέπει να το πάρουμε στα σοβαρά! Η άσκηση είναι ο καλύτερος, ίσως ο μοναδικός μηχανισμός που προστατεύει τη γυναίκα (και σπανιότερα τον άντρα) από τον καρκίνο του μαστού. Πάνω από 60 μελέτες στα εγκυρότερα επιστημονικά περιοδικά έχουν δείξει ότι γυναίκες που ασκούνται καθημερινά έχουν, στατιστικά, σημαντικά μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού, σε σύγκριση με τις

γυναίκες που δεν ασκούνται. Σε μία από αυτές τις μελέτες, σε 74.000 γυναίκες, ευρέθη ότι η τακτική άσκηση, όπως περπάτημα, ποδήλατο ή κολύμπι, 5 φορές την εβδομάδα ελάττωσε τον κίνδυνο για την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού κατά 20%. Μάλιστα, η ευεργετική επίδραση της άσκησης ίσχυε και για γυναίκες με θετικό οικογενειακό ιστορικό. Άλλες, εξ ίσου σημαντικές μελέτες, ανεβάζουν το ποσοστό μείωσης του κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού σε γυναίκες που ασκούνται συστηματικά έως και το 80%!

Η προστατευτική επίδραση της άσκησης ισχύει για όλες τις ηλικίες. Η άσκηση πρέπει να είναι μέρος της

Εκείνες που αποφάσισαν να αλλάξουν τρόπο ζωής και να κάνουν την άσκηση και τη γυμναστική μέρος της καθημερινότητάς τους είχαν πολύ μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν από καρκίνο του μαστού σε σύγκριση με εκείνες τις γυναίκες που συνέχισαν να αποφεύγουν τη συστηματική άσκηση."

καθημερινότητάς μας. Όπως λέμε ότι θα φάμε το μεσημέρι και το βράδυ και το θεωρούμε υποχρεωτικό, εξ ίσου υποχρεωτική πρέπει να είναι και η ώρα της άσκησης. Επειδή από τη φύση μας είμαστε τεμπέληδες ή δεν έχουμε πραγματικά γευτεί ακόμα τα πάμπολλα αγαθά της άσκησης στη σωματική και ψυχική μας υγεία, καλό θα ήταν στην αρχή να πνέσουμε τον εαυτό μας. Η πίεση γίνεται με τη μορφή του personal training, της συνάσκησης με φίλους, με τις οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες.

Για να επανέλθουμε όμως στο θέμα μας, η άσκηση βοηθάει όχι μόνο στην πρόληψη από την εμφάνιση του καρκίνου του μαστού, αλλά και στη θεραπεία, για εκείνες τις γυναίκες που ήδη έχουν διαγνωσθεί με καρκίνο του μαστού. Εκεί δειχθεί σε πολλές μελέτες ότι η συστηματική άσκηση προστατεύει από την επανεμφάνιση της νόσου. Συγκεκριμένα, μια πολύ σημαντική προοπτική μελέτη από το Χάρβαρντ έδειξε ότι οι γυναίκες που περπατούν σχετικά γρήγορα 3 με 5 ώρες την εβδομάδα ελαττώνουν, στατιστικά, σημαντικά την πιθανότητα να πεθάνουν από καρκίνο του μαστού.

Μια πρόσφατη μελέτη από το Γέιλ, που αφορούσε 4.643 γυναίκες που είχαν χειρουργηθεί από καρκίνο του μαστού, έδειξε κάτι πολύ ενδιαφέρον για τις γυναίκες που δεν είχαν καμία σχέση με άσκηση και γυμναστική πριν από το χειρουργείο. Εκείνες που αποφάσισαν να αλλάξουν τρόπο ζωής και να κάνουν την άσκηση και τη γυμναστική μέρος της καθημερινότητάς τους είχαν πολύ μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν από τον καρκίνο σε σύγκριση με εκείνες τις γυναίκες που συνέχισαν να αποφεύγουν τη συστηματική άσκηση.

Το μήνυμα είναι σαφές πλέον. Καλοί οι γιατροί, οι χειρουργοί, οι ογκολόγοι, οι ακτινοθεραπευτές, καλά είναι τα φάρμακα, αλλά, αν θέλεις να ελαττώσεις την πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου του μαστού ή αν θέλεις να γίνεις καλά από τον καρκίνο του μαστού, πρέπει να ιδρώνεις, στο περπάτημα, στο χορό, στην άθληση τουλάχιστον 3 ώρες την εβδομάδα.

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

Klife

ΕΥ ΖΗΝ | FITNESS | ΔΙΑΤΡΟΦΗ

FITNESS

ΠΟΙΟ ΕΙΔΟΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;

ΕΝΔΕΛΛΑΚΤΙΚΑ

6+1 ΜΑΣΑΖ

ΠΟΥ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ

ΤΟ ΣΩΜΑ

ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ

ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΞΕΧΩΡΙΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

ΚΑΝΤΕ ΜΟΝΕΣ ΣΑΣ

ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ



9 77192 765406
ΚΥΚΛΟΦΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΦΙΜΕΡΙΝΗ
ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΧΕΙΛΑ
ΣΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΑ ΜΕ 3€