

ACTIVITATEA FIZICA PREVINE APARITIA CANCERULUI ?

Babici Remus
Medic stagiar

Activitatea fizică are influențe importante asupra multor funcții ale organismului. Efectele variază după modul de acțiune, durată, frecvența și intensitatea activității fizice. Formele de cancer cel mai recent cercetate din punct de vedere al corelației ‘activitate fizică – apariția cancerului’ sunt cele de colon, de sân, de endometru (uter), de prostată și de testicule.



Cancerul de colon este cea mai frecventă formă de neoplasm studiată în corelație cu activitatea fizică. Studiile au arătat o asocieră ‘doză – răspuns’ de tip invers între activitatea fizică și riscul de apariție al cancerului colo-rectal, astfel încât un bărbat sau o femeie activi din punct de vedere fizic sunt expuși unui risc de instalare a cancerului redus la jumătate, comparativ cu partenerii lor sedentari. Printre mecanismele de protecție se numără efectele favorabile ale efortului fizic asupra insulinei, prostaglandinelor, acizilor biliari, parametrii menționați influențează creșterea și proliferarea celulelor din colon. În plus, activitatea fizică reduce timpul de tranzit al bolului alimentar precum și durata de contact între materiile fecale carcinogene și mucoasa colonului, deci combate constipația.

Hormonii sexuali endogeni sunt implicați într-o măsură semnificativă în producerea cancerului de sân și de endometru (uter). Activitatea fizică poate modula producerea, metabolismul și excreția hormonilor sexuali, deci asocierea cu formele de cancer menționate este posibilă din punct de vedere biologic. Activitatea fizică poate reduce riscul de apariție al cancerului prin efectul ei de normalizare a greutății corporale.

Observația că atleții prezintă niveluri de testosteron (hormon sexual masculin) circulant mai scăzut decât celelalte categorii de sportivi și că testosteronul influențează apariția cancerului de prostată a dus la ipoteza că activitatea fizică poate oferi protecție împotriva acestui tip de cancer.



În plus față de rolul activității fizice în prevenția primară a unor forme de cancer există un interes în ceea ce privește folosirea exercițiului fizic în tratamentul și reabilitarea pacienților ce suferă de cancer. Activitatea fizică poate să reducă probabilitatea apariției recurențelor și să îmbunătățească rata de supraviețuire prin

capacitatea de a ameliora mobilitatea corpului, de-a reduce oboseala și de a stimula sistemul imun.

În ansamblu, rezultatele cercetărilor arată că activitatea fizică are un potențial efect protector destul de puternic față de cancerul de colon, sân, prostată.

Se recomandă activitatea fizică care implică un nivel mediu de efort, cum ar fi plimbarea, ciclismul, alergarea ușoară, care pe lângă reducerea riscului de apariție al afecțiunilor cardiovasculare și a diabetului non-insulinodependent, oferă protecție și față de anumite forme de cancer.

