

6 Μαΐου 2023

## **Καρκίνος: Τα 10' που μειώνουν τον κίνδυνο νόσου και τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μια δεκάλεπτη ρουτίνα άσκησης, εφόσον ακολουθείται συστηματικά, μπορεί να μειώσει τόσο τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου όσο και τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας σε άτομα που νοσούν - Τι έδειξαν δυο μελέτες σε ασθενείς με λέμφωμα και καρκίνο του μαστού



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Δύο πρόσφατες επιστημονικές δημοσιεύσεις στο *Frontiers in Physiology* και το *Scientific Reports* αναδεικνύουν τη σημασία της άσκησης για την πρόληψη του καρκίνου και τον περιορισμό των παρενεργειών από τη χημειοθεραπεία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, μια σειρά προκλινικών μελετών έχουν διαπιστώσει ότι η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά τα ανοσοκύτταρα να κατευθυνθούν στην περιοχή των καρκινικών όγκων.

Στις δύο μελέτες συμμετείχαν 28 ασθενείς με πρόσφατα διαγνωσμένο λέμφωμα (ηλικίες 20 - 69 ετών) και καρκίνο του μαστού (ηλικίες 37 - 73 ετών).

10 λεπτά αρκούν

Οι ασθενείς πραγματοποίησαν ένα δεκάλεπτο πρόγραμμα ποδηλασίας, με την αντίσταση στο πεντάλ ατομικά προσαρμοσμένη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία χωρίς εξάντληση, με αυξημένο όμως καρδιακό ρυθμό. Οι ερευνητές ανέλυσαν τον αριθμό διαφόρων κυττάρων του ανοσοποιητικού (λευκά αιμοσφαίρια) σε αιματολογικά δείγματα που λήφθηκαν πριν και μετά την άσκηση.

Η άσκηση αύξησε τον αριθμό των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος που μπορούν να θανατώσουν τα καρκινικά κύτταρα.

Ειδικότερα:

στα άτομα με λέμφωμα, παρατηρήθηκε αύξηση στα κυτταροτοξικά T κύτταρα και τα κύτταρα φυσικοί φονείς (Natural Killers, NK)

στα άτομα με καρκίνο του μαστού, παρατηρήθηκε αύξηση στον συνολικό αριθμό των λευκοκυττάρων καθώς και τον αριθμό των ενδιάμεσων μονοκυττάρων και των B κυττάρων, εκτός από τα κυτταροτοξικά T κύτταρα και τα κύτταρα NK. Η αλλαγή ήταν γρήγορη και παροδική και, στις περισσότερες ασθενείς, ο αριθμός των ανοσοποιητικών κυττάρων επέστρεψε σε επίπεδα που αντιστοιχούσαν στην κατάσταση ηρεμίας κατά τη δεύτερη αιμοληψία 30 λεπτά μετά το τέλος της άσκησης.

Σύμφωνα με τη μελέτη, τα θετικά αποτελέσματα επηρεάζονται και από την ένταση της άσκησης. Όσο αυξάνονταν ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση των ασθενών, αυξάνονταν και τα ανοσοκύτταρα στην κυκλοφορία του αίματος. Οι ερευνητές τόνισαν ότι αυτό δεν πρέπει να αποθαρρύνει τους ογκολογικούς ασθενείς, καθώς τα οφέλη για το ανοσοποιητικό μπορούν να εξασφαλιστούν και από ηπιότερης έντασης ασκήσεις, όπως 10 λεπτά ποδηλασίας ή περπατήματος.

Αναπάντητο έμεινε ωστόσο αν η άσκηση προωθεί τα ανοσοκύτταρα προς τις περιοχές των όγκων ώστε να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα, κάτι που έχει αναδειχθεί μέσα από προκλινικές μελέτες αλλά όχι σε κλινικές δοκιμές σε ογκολογικούς ασθενείς.

Σε κάθε περίπτωση, η άσκηση αποδεικνύεται για μια ακόμη φορά σύμμαχος των ατόμων με καρκίνο, προσφέροντας έναν ανέξοδο και αποτελεσματικό τρόπο να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα, η εξασθένηση του οποίου είναι μια από τις αναπόφευκτες παρενέργειες της χημειοθεραπείας.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)