

**Egzersiz Bazı Kanserlerin Görülme Riskini 20% ve Daha Fazlası Oranda Azaltıyor…**

**13 kanser türü nün egzersiz ile ilişkisi tespit edildi…**

**Egzersiz;**

* **Yemek borusu kanseri riskini 42% azaltıyor — en güçlü etki**
* **Karaciğer kanseri riskini 27% azaltıyor**
* **Akciğer kanseri riskini 26% azaltıyor**
* **Kan kanserinin bir türüne ait riskini 20% azaltıyor**
* **Göğüs kanseri riskini 10% azaltıyor**

Egzersiz; sağlığınız için faydalı olmakla beraber, kalp rahatsızlığı ve diyabet gibi problemlerle karşılaşma riskiniz azaltıyor…

*JAMA* dergisinde yayımlanan büyük bir çalışma, egzersizin, birçok kanser türüne yakalanma riskinin azaltılmasında önemli bir faktör olduğunu ispatlamıştır.

Cleveland Kliniği Onkoloji Tıp Doktoru Dale Sheppard araştırma hakkında şöyle yorum yaptı: “Bu çalışma; 13 farklı kanser türümünün insanların daha aktif olması ile etkilendiğini göstermektedir”

**Daha fazla aktivite, daha az risk**

Araştırmacılar, toplamda yaklaşık 1.5 milyon insanı kapsayan 12 farklı çalışmaya ait verileri incelediler

ve boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin veya egzersizin, 26 farklı kanser türü üzerindeki nasıl bir etkisi olduğunu görmek istediler. Elde edilen verilere göre; 26 kanser türünün 13’ünde (bunlara kolon, baş, boyun ve göğüs kanserleri de dahildir) boş zamanlardaki fiziksel aktivite artışının daha düşük kanser riski ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

**Doktor Shepard’ın söylediğine göre, böbrek, karaciğer ve akciğer de dahil olmak üzere yedi kanser tipinde aktivite seviyesindeki artışa bağlı olarak kanser riskinde 20% ve fazlası oranında düşme görülmektedir.**

**Kanseri önlemenin anahtarları**

Bilim adamları egzersiz yapmanın kanser riskini neden etkilediğini tam olarak bilmemektedirler. Ancak, Doktor Shepard’a göre egzersizin hastalığı önlemeye yardımcı anahtardan biri olduğu kesindir. Kanseri önlemenin anahtarlarından bazıları şunlardır:

**İyi beslenin, bol bol uyuyun, kilonuza dikkat edin ve egzersiz yapın.** Doktor Shepard’ın söylediğine göre; “Bunlar kanseri önleyen şeylerdir. Bunlar, birisi kansere yakalandığında, tedavilerini daha kolay atlatmalarında yardımcı olurlar. Yani, egzersiz bunun en büyük parçasıdır.”

Çok iyi bilinmektedir ki, egzersiz sağlığınız için faydalıdır, kalp rahatsızlığı ve diyabet gibi problemlerle karşılaşma riskiniz azaltabilir. Amerika Ulusal Kanser Enstitüsü Araştırmacıları, fiziksel aktivitenin kalp sağlığına yardımcı olduğu gibi kanser riskini de azaltıp azaltmadığını öğrenmek istediler. Ayrıca, ilişkinin vücut büyüklüğü veya kişinin sigara içip içmediği ile ilişkisini de anlamayı amaçladılar.

**Bulguları: 26 kanser türünün 13’ünde boş zamanlardaki fiziksel aktivite artışının daha düşük kanser riski ile ilişkili olduğu ve egzersizin, herhangi bir kansere yakalanma riskini de 7% oranında düşürdüğü görülmektedir.**

**HASTALIK RİSKİ DÜŞMEKTEDİR…**

Orta düzeyden güçlü düzeye kadar aktif katılımcılar için araştırmacıların ulaştığı sonuçlar şöyledir;

* **Yemek borusu kanseri riskinde 42% azalma — en güçlü etki**
* **Karaciğer kanseri riskinde 27% azalma**
* **Akciğer kanseri riskinde 26% azalma**
* **Kan kanserinin bir türüne ait riskte 20% azalma**
* **Göğüs kanseri riskinde 10% azalma**

Ancak, artan fiziksel aktiviteye bağlı olarak erken evre prostat ve cilt kanserleri risklerinde de artış görülmektedir.

Araştırmacılar, cilt kanseri riskindeki artışın olası nedeni olarak güneşi görmektedirler, çünkü fiziksel aktivite çoğunlukla açık havada yapılmaktadır. Ayrıca, ultraviyole ışığın daha yoğun olduğu coğrafyalarda, fiziksel aktivite-kara tümör ilişkisinin daha güçlü olduğu da görülmüştür. Fiziksel olarak aktif erkeklerin prostat kanseri taramasından geçmesinin daha olası olduğunu düşünmektedirler. Bu nedenle de bu kişilerde bu yavaş gelişen, belirtisiz hastalığın teşhisi daha fazla gerçekleşmektedir.

**Boş zaman aktiviteleri**

Bu proje kapsamında araştırmacılar, 12 Amerikan ve Avrupa çalışma grubundan, 1987 ve 2004 yılları arasındaki fiziksel aktivitelerini raporlanmış olan 1.4 milyon katılımcıyı analiz etmişlerdir. Takım ayrıca, takip eden ortalama 11 yıllık dönemde, 26 tip kanserin bu insanlardaki görülme sıklığına bakmıştır.

Çalışmalar boş zaman aktivitesi olarak adlandırılan aktivitelere odaklanmıştır. Buna göre boş zaman aktivitesi, kişinin, zinde ve sağlıklı kalmak için yaptığı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu tip aktivitelere örnek olarak yürümek, koşmak veya yüzmek verilebilir. Katılımcılar, bu aktivitelere her hafta ne kadar zaman ayırdıklarını bildirmişlerdir. Örneğin, haftada **150 dakikalık yürüyüş, orta düzey bir efor olarak kabul edilmektedir.**

Araştırmacılar vücut kütle endeksini de dikkate aldıkları durumda dahi, kanser riski ve aktivite seviyesi arasındaki ilişkilerin 10 tanesi geçerliliğini korumuştur. Araştırmacılar, katılımcıların sigara içip içmediğini de hesaba kattıklarında, akciğer kanserlerinde, fiziksel aktivite ile düşük risk arasındaki ilişki daha da güçlü hale gelmektedir.

Zeyno Tüzkan ,

Cleveland Clinic, Türkiye Medya Direktörü