اللياقة البدنية وقوة العضلات... إليكم سر الوقاية من السرطان

اكدت دراسة جديدة أن:"القوة العضلية واللياقة البدنية الجيدة قد تقللان خطر الوفاة لدى مرضى السرطان إلى النصف تقريباً".

ووفق صحيفة "الغارديان" البريطانية، فقد نظر الباحثون، بقيادة جامعة إديث كوان في أستراليا، في نتائج "42" دراسة شملت ما يقرب من "47" ألف مريض يعانون أنواعاً ومراحل مختلفة من السرطان.

ووجد الباحثون أن:"القوة العضلية واللياقة البدنية ترتبطان بانخفاض كبير في خطر الوفاة من أي سبب لدى المصابين بالسرطان، بنسبة 46-31 في المائة".

وقد ارتبط هذا المزيج من القوة واللياقة البدنية بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب لدى المصابين بالسرطان في المرحلة الثالثة أو الرابعة بنسبة 46-8 في المائة، ولدى المصابين بسرطان الرئة أو الجهاز الهضمي بنسبة 41-19 في المائة.

وكتب الباحثون، في دراستهم التي نُشرت بالمجلة البريطانية للطب الرياضي:"تُسلط نتائجنا الضوء على أن قوة العضلات يمكن استخدامها في الممارسة السريرية، لتحديد خطر الوفاة لدى مرضى السرطان في المراحل المتقدمة، ومن ثم يمكن استخدام أنشطة تقوية العضلات لزيادة متوسط العمر المتوقع".

وانخفضت احتمالية وفاة الأشخاص بسبب السرطان بشكل كبير في العقود الأخيرة بسبب زيادة الوعي بالأعراض، وتحسين الوصول إلى العلاج والرعاية.

ومع ذلك، وعلى الرغم من التقدم الملحوظ، فإن الآثار الجانبية للعلاج، بما في ذلك على القلب والعضلات، يمكن أن تؤثر على البقاء على قيد الحياة.