دراسة: اللياقة البدنية قد تكون السلاح الأقوى في مواجهة السرطان

كشفت دراسة حديثة أن القوة العضلية واللياقة البدنية تقللان خطر وفاة مرضى السرطان بشكل كبير، خاصة عند اعتماد خطط تمارين رياضية مصممة خصيصا.

وأجرى فريق البحث من جامعة "إديث كوان" الأسترالية تحليلا شاملا، شمل بيانات 47 ألف مريض يعانون من أنواع مختلفة من السرطان وفي مراحل متعددة.

وأظهرت النتائج، التي نشرتها المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن مرضى السرطان في المراحل المتقدمة (3 أو 4) الذين يتمتعون بقوة عضلية ولياقة بدنية جيدة، انخفض خطر وفاتهم بنسبة 8%-46%. أما مرضى سرطان الرئة والجهاز الهضمي، فقد سجلوا انخفاضا في خطر الوفاة بنسبة 19%-41%.

وأشار الباحثون إلى أهمية استخدام قوة العضلات كمؤشر لتحديد خطر الوفاة لدى مرضى السرطان.

وأضافوا:"يمكن لأنشطة تقوية العضلات أن تساهم في تحسين متوسط العمر المتوقع وزيادة معدلات البقاء

على قيد الحياة لدى المرضى".

وفي دراسة أخرى نشرتها المجلة ذاتها، تبيّن أن الجمع بين التمارين الرياضية المنتظمة والحفاظ على وزن صحي، خاصة خصر أنحف، يقلل خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير مقارنة بالتركيز على أحدهما فقط.

وشملت الدراسة أكثر من 315 ألف مشارك، وأكدت أن اتباع نهج شامل يجمع بين النشاط البدني ووزن صحي يحقق أفضل النتائج.

وقالت الدكتورة هيلين كروكر، مساعدة مدير الأبحاث في صندوق أبحاث السرطان العالمي:"إن التركيز على نمط حياة صحي شامل، بما في ذلك الحفاظ على وزن مناسب وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، هو المفتاح لتقليل خطر الإصابة بالسرطان".

وتشير هذه الدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية والنشاط الرياضي في تحسين فرص البقاء على قيد الحياة لمرضى السرطان والوقاية منه.