

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

فعالیت بدنی و خطر ابتلا به سرطان





بخشی از برنامه زندگی خود را به فعالیت بدنی متوسط تا شدید اختصاص دهید. فعالیت بدنی، خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی متوسط تا شدید، ورزشی است که باعث تعریق و افزایش ضربان قلب می‌شود. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری یا دویدن برای سلامتی شما مفید هستند. تعداد پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند انجام هر نوع فعالیت و اجتناب از نشستن بیش از حد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند، در حال افزایش است.

فعالیت بدنی ممکن است خطر سرطان را کاهش دهد

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، احتمالاً در معرض خطر کمتری برای ابتلا به سرطان، قرار دارند.

- **سرطان روده بزرگ.** مطالعات طولی (مطالعاتی که گروه‌های بزرگی از افراد را در طول زمان دنبال می‌کنند) نشان می‌دهند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، در معرض خطر کمتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند. اگرچه به‌طور قطع نمی‌توان عنوان کرد ورزش به‌خودی‌خود، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، اما افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به طور منظم ورزش نمی‌کنند، ۴۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده هستند. برخی شواهد نشان می‌دهد که افرادی که در تمام طول زندگی خود فعال هستند، پایین‌ترین میزان خطر ابتلا به سرطان روده را دارند.

- **سرطان سینه.** مطالعات بزرگ و طولانی‌مدت مشابه نشان می‌دهد زنانی که بیش از ۳ ساعت در هفته ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دهند، ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند. این یافته برای تمامی زنان، صرف‌نظر از سابقه خانوادگی یا دیگر خطرات ابتلا به سرطان سینه، صدق می‌کند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد هر چه سطح فعالیت بالاتر باشد، خطر ابتلا به سرطان کمتر است. بااین‌حال، مشخص نیست که آیا سطح خاصی از میزان فعالیت بدنی باید برای کاهش خطر سرطان انجام شود یا خیر. فعالیت بدنی در طول زندگی فرد مهم است، اما فعالیت بدنی در هر سنی ممکن است به کاهش خطر سرطان سینه کمک کند.

- **سرطان رحم.** برخی تحقیقات، ورزش را با کاهش خطر ابتلا به سرطان رحم مرتبط دانسته‌اند.



- **سرطان ریه.** مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم فعال هستند، کمتر به سرطان ریه مبتلا می‌شوند.
- تحقیقات زیادی در مورد فعالیت بدنی و اثرات آن بر سرطان وجود دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که حتی فعالیت سبک نیز می‌تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد. فعالیت سبک، هر نوع فعالیتی است که برای جلوگیری از نشستن یا درازکشیدن انجام می‌دهید.

نکاتی برای کودکان و نوجوانان

به‌منظور کسب توان فعالیت بدنی در تمام طول عمر، کودکان و نوجوانان باید به طور منظم فعال باشند. الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی شروع می‌شوند، اغلب، به بزرگسالی نیز انتقال می‌یابند. کودکان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند. حداقل ۳ روز در هفته، کودکان و نوجوانان باید به‌شدت فعال باشند. در ادامه چند پیشنهاد برای تشویق فعالیت در کودکان وجود دارد:

- مدت‌زمان مشاهده تلویزیون را کاهش دهید
- مدت‌زمان انجام بازی‌های ویدئویی را محدود کنید
- استفاده از رایانه و استفاده از سایر وسایل الکترونیکی را محدود کنید
- در فعالیت‌های ورزشی یا تناسب‌اندام شرکت کنید
- در مدرسه یا خانه بازی‌هایی همراه با فعالیت بدنی انجام دهید.