

ورزش و خواب خطر سرطان را کاهش می‌دهد



همشهری آنلاین:

فعالیت جسمی مرتب می‌تواند به طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به سرطان کاهش دهد.

اما کمبود خواب می‌تواند این مزیت را از بین ببرد. به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران در یک بررسی درازمدت بر روی تقریباً 6000 زن آمریکایی، نشان دادند زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، نسبت به آنهایی

که کمتر فعال هستند، 25 درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند.

اما در زنان جوانتری که از لحاظ جسمی فعال هستند، آنهایی که کمتر از 7 ساعت در شب می‌خوابند، نسبت به آنهایی که استراحت شبانه مناسبی دارند، 47 درصد

بیشتر در معرض تشخیص‌داده‌شدن سرطان هستند.

جیمز مک‌کلین، دستیار پیشگیری از سرطان در موسسه ملی سرطان و سرپرست این تحقیق در این باره گفت: "مشارکت بیشتر در فعالیت جسمی همواره با کاهش

خطر بروز سرطان در نقاط مختلف بدن از جمله سرطان پستان و روده بزرگ همراه بوده است." او افزود: "به نظر می‌رسد کمبود خواب، اثر فعالیت جسمی بر چندین شاخص هورمونی و متابولیک را خنثی می‌کند و به همین خاطر است که ما به بررسی چگونگی

ایجاد این تأثیر کاهنده ورزش بر خطر سرطان پرداختیم."

هنوز دقیقاً روشن نیست که چرا ورزش خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، اما پژوهشگران اعتقاد دارند که این تأثیر ممکن است به علت وزن کمتر بدن، بهبود

کارکرد ایمنی و میزان هورمون‌ها باشد که در نتیجه فعالیت جسمی مرتب رخ می‌دهد.

خواب ناکافی با خطر بالای ابتلا به شماری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی، چاقی و دیابت مربوط شده است، اما در این مورد هم پژوهشگران دقیقاً تعیین نکرده‌اند که

چگونه خواب کافی از این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

نتایج این بررسی در کنفرانسی در واشنگتن ارائه شد که انجمن پژوهش سرطان آمریکا ترتیب داده بود.