



کاهش ۶۱ درصدی احتمال ابتلا به سرطان تنها با مصرف ۲ ویتامین و ورزش

براساس مطالعه‌ای جدید که در مجله‌ی "Frontiers in Aging" منتشر شده است،

براساس مطالعه‌ای جدید که در مجله‌ی "Frontiers in Aging" منتشر شده است، ترکیبی از مصرف ویتامین D با دوز بالا، امگا ۳، و انجام یک برنامه ورزشی قدرتی ساده در خانه باعث کاهش ۶۱ درصدی خطر ابتلا به سرطان در بزرگسالان سالم ۷۰ سال به بالا می‌شود. **به گزارش ایسنا و به نقل از ورد نیشن نیوز، این اولین مطالعه‌ای است که در آن مزایای ترکیب سه مداخله بهداشت عمومی مقرون به صرفه برای پیشگیری از سرطان های تهاجمی مورد آزمایش قرار گرفته است و نتایج آن ممکن است آینده پیشگیری از سرطان در افراد مسن را دستخوش تغییر کند.**

سرطان یکی از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن در اروپا و ایالات متحده آمریکا محسوب می‌شود. این بیماری دومین عامل مرگ و میر در افراد مسن است و با افزایش سن، احتمال ابتلا به اکثر سرطان‌ها افزایش می‌یابد. به گفته دکتر "هایک بیشوف فراری" (Heike Bischoff-Ferrari) از بیمارستان دانشگاه زوریخ، جدا از توصیه‌های پیشگیرانه مانند اجتناب از کشیدن سیگار و محافظت در برابر نور خورشید، تلاش‌های بهداشت عمومی که بر پیشگیری از سرطان تمرکز دارند، محدود هستند. او می‌گوید: تلاش‌های پیشگیرانه در افراد میانسال و مسن‌تر امروزه تا حد زیادی به غربالگری و واکسیناسیون محدود شده است.

مطالعات نشان داده که ویتامین D از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. امگا ۳ نیز به گونه‌ای مشابه ممکن است از تبدیل شدن سلول‌های طبیعی به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و علاوه بر این دو ویتامین، مشخص شده که ورزش عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و التهاب را کاهش می‌دهد و در نتیجه ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. با این حال، مطالعات بالینی قوی برای اثبات اثربخشی این سه روش ساده، به تنهایی یا به صورت ترکیبی وجود نداشت. "بیشوف-فراری" و همکارانش می‌خواستند این خلاء را با آزمایش تأثیر ویتامین D^۳ با دوز بالا، مکمل روزانه امگا ۳ و یک برنامه ورزشی ساده در خانه، به تنهایی و به صورت ترکیبی پر کنند.

ترکیبی از درمان‌های ساده

برای انجام این کار، محققان کارآزمایی "DO-HEALTH" را انجام دادند. یک کارآزمایی سه‌ساله در پنج کشور اروپایی که شامل سوئیس، فرانسه، آلمان، اتریش و پرتغال می‌شد و ۲۱۵۷ شرکت‌کننده در آن حضور داشتند. "بیشوف-فراری" توضیح می‌دهد: هدف ما در DO-HEALTH، آزمایش مداخلات بهداشتی ترکیبی امیدوارکننده برای پیشگیری از سرطان بود. در واقع، درمان‌های جدید سرطان با هدف مسدود کردن مسیرهای متعدد رشد سرطان با ترکیب چندین عامل انجام می‌شود. شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به هشت گروه مختلف تقسیم شدند تا مزیت‌های فردی و ترکیبی این مداخلات دارویی را آزمایش کنند. گروه یک روزانه ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی IU ویتامین D^۳ یعنی بیش از ۲۰۰ درصد توصیه‌های فعلی برای افراد مسن که ۸۰۰ واحد بین‌المللی در روز است، دریافت کردند. آنها همچنین یک گرم امگا ۳ در روز مصرف کردند و سه بار در هفته ورزش قدرتی ساده در خانه انجام دادند. گروه دوم ویتامین D^۳ و امگا ۳ مصرف کردند و گروه سوم ویتامین D^۳ مصرف کرده و ورزش قدرتی انجام دادند. گروه چهارم نیز امگا ۳ و ورزش. گروه پنجم ویتامین D^۳ را به تنهایی مصرف کردند. گروه ششم امگا ۳ را به تنهایی و گروه هفتم تنها به انجام ورزش پرداختند. و گروه آخر دارونما دریافت کردند. شرکت‌کنندگان هر سه ماه یک بار با تماس تلفنی چک‌آپ شدند و معاینات استاندارد سلامت و عملکرد را در مراکز آزمایشی در ابتدا، سال اول، سال دوم و سال سوم انجام دادند.

پیشگیری از سرطان تهاجمی

نتایج نشان می‌دهد که هر سه درمان در کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های تهاجمی مزایایی داشته‌اند. هر یک از این درمان‌ها به صورت واحد دارای مزایای کوچکی بودند، اما وقتی هر سه درمان با هم ترکیب شدند، مزایای آن‌ها از نظر آماری معنی‌دار شدند و محققان شاهد کاهش کلی خطر ابتلا به سرطان تا ۶۱ درصد بودند. به گفته‌ی بیشوف-فراری، این اولین کارآزمایی تصادفی و کنترل‌شده است که نشان می‌دهد ترکیب روزانه ویتامین D^۳، مکمل‌های امگا ۳ و یک برنامه ورزشی ساده در خانه ممکن است در پیشگیری از سرطان‌های تهاجمی در میان افراد سالم و فعال ۷۰ ساله و مسن‌تر موثر باشد. این نتایج ممکن است در آینده بر پیشگیری از سرطان در افراد مسن تأثیر بگذارد.