



محققان: پیاده‌روی روزانه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را تا ۲۶ درصد کاهش دهد

محققان دانشگاه آکسفورد در پژوهش جدید خود داده‌های سلامتی بیش از ۸۵ هزار بزرگسال در بریتانیا را به‌وسیله یک مچ‌بند جمع‌آوری کردند.

محققان دانشگاه آکسفورد در پژوهش جدید خود داده‌های سلامتی بیش از ۸۵ هزار بزرگسال در بریتانیا را به‌وسیله یک مچ‌بند جمع‌آوری کردند. سپس آنها میزان فعالیت بدنی این افراد را با میزان ابتلا به ۱۳ نوع سرطان از جمله سرطان سینه و کولورکتال مقایسه و ارزیابی کردند. محققان می‌گویند که تعداد گام‌های روزانه بالاتر (اما نه سرعت گام‌ها) با خطر کمتر سرطان مرتبط است. هرچه تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، نرخ ابتلا به سرطان کمتر می‌شود؛ در مقایسه با افرادی که ۵ هزار قدم در روز انجام می‌دهند، خطر ابتلا به سرطان در افرادی با ۷ هزار قدم روزانه ۱۱ درصد و برای افرادی با ۹ هزار قدم روزانه ۱۶ درصد کمتر است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir):

دانشمندان در یک مطالعه جدید دریافتند فعالیت بدنی سبک تا متوسط روزانه، مانند ۹ هزار قدم در روز، می‌تواند خطر ابتلا به بیش از ۱۰ نوع مختلف سرطان را کاهش دهد.

براساس گزارش ایندپندنت، محققان دانشگاه آکسفورد در پژوهش جدید خود داده‌های سلامتی بیش از ۸۵ هزار بزرگسال در بریتانیا را به‌وسیله یک مچ‌بند جمع‌آوری کردند. سپس آنها میزان فعالیت بدنی این افراد را با میزان ابتلا به ۱۳ نوع سرطان از جمله سرطان سینه و کولورکتال مقایسه و ارزیابی کردند.

محققان می‌گویند که تعداد گام‌های روزانه بالاتر (اما نه سرعت گام‌ها) با خطر کمتر سرطان مرتبط است. هرچه تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، نرخ ابتلا به سرطان کمتر می‌شود؛ در مقایسه با افرادی که ۵ هزار قدم در روز انجام می‌دهند، خطر ابتلا به سرطان در افرادی با ۷ هزار قدم روزانه ۱۱ درصد و برای افرادی با ۹ هزار قدم روزانه ۱۶ درصد کمتر است. البته کسانی که در مجموع بیشترین فعالیت بدنی روزانه را داشتند، در مقایسه با افرادی که کم تحرک بودند، ۲۶ درصد کمتر به سرطان مبتلا شدند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان با پیاده‌روی روزانه

تاکنون مطالعات مختلفی درباره ارتباط فعالیت بدنی و کاهش خطر ابتلا به سرطان انجام شده است؛ اما معمولاً این پژوهش‌ها روی فعالیت بدنی با شدت بالاتر متمرکز بوده‌اند. اما در پژوهش حاضر محققان با کمک مچ‌بندها به کل فعالیت روزانه، شدت فعالیت و تعداد گام‌ها توجه کردند.

پس از حدود ۶ سال، ۲ هزار و ۶۳۳ شرکت‌کننده به یکی از ۱۳ نوع سرطان مبتلا شدند. افرادی که بیشترین میزان کل فعالیت بدنی روزانه را داشتند، ۲۶ درصد کمتر از افراد کم تحرک در معرض ابتلا به سرطان بودند. محققان با در نظر گرفتن فاکتورهای مختلف مانند شاخص توده بدنی و سبک زندگی دریافتند که هرچه فعالیت بدنی روزانه بیشتر از زمان بی تحرکی باشد، حتی اگر فعالیت سبک یا متوسط باشد، خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد.

البته محققان روی انجام هر نوع فعالیت بدنی تأکید دارند؛ چه افزایش گام‌های روزانه باشد چه شرکت در فعالیت‌های سبک، یا ورزش‌های متوسط تا شدید، خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد. تحقیقات قبلی نیز نشان داده بودند که فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی و یوگا می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان کمک کند و خطر گسترش یا بازگشت بیماری و همچنین مرگ ناشی از آن را کاهش دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر در ژورنال Sports Medicine منتشر شده است.

منبع: دیجیاتو