



حرکات نرمشی از شکل‌گیری توده‌های سرطان‌زاد در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند

حرکات نرمشی از شکل‌گیری توده‌های سرطان‌زاد در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند...

حرکات نرمشی از شکل‌گیری توده‌های سرطان‌زاد در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «چاقی و کم تحرکی موجب ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، لوزالمعده، کبد و پروستات می‌شود.»

دکتر شهرام آگاه در گفتگو با سامانه خبری «سلامت‌نیوز»، با بیان اینکه افراد کم تحرک و چاق با افزایش مصرف کالری زمینه ابتلا به سرطان‌ها را در خود ایجاد می‌کنند، اظهار داشت: «انجام ورزش و انواع حرکات نرمشی می‌تواند از روند شکل‌گیری توده‌های سرطان‌زا در دستگاه گوارش و دیگر اندام‌های بدن جلوگیری کند.»

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد افزود: «در بیشتر کشورهای جهان، چاقی افراد بیش از 50 سال می‌تواند موجب بروز بیماری سرطان شود، اما متأسفانه در ایران فردی که در سنین جوانی سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان را داشته باشد می‌تواند به این بیماری دچار شود.»

وی تصریح کرد: «رژیم غذایی سبز و استفاده از غذاهای فیبردار می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به سرطان‌ها تاثیر بسزایی داشته باشد.»

این استاد دانشگاه یادآور شد: «انجام حرکات‌های ورزشی و مصرف موادغذایی سبز، در کنار تجربه یک زندگی پاک سهم عمده‌ای در کاهش ابتلا به انواع سرطان‌ها دارد.»

آگاه تأکید کرد: «توصیه همیشگی متخصصین گوارش و کبد به تمامی گروه‌های سنی، توجه به معیارهای یک زندگی سالم و به دور از هر گونه استرس است.»

وی متذکر شد: «استرس‌ها نیز مانند کم تحرکی و چاقی یکی از عوامل ابتلا به بیماری سرطان است.»

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد خاطر نشان کرد: «متأسفانه زندگی شهرنشینی با وجود ظاهر فریبنده و زیبای خود، مشکلات فراوانی را در روند زندگی عادی مردم ایجاد کرده است.»