

اهمیت ورزش پیش از تشخیص سرطان و پس از آن

احتمالاً پیشاپیش می دانید که فعالیت ورزشی منظم خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. آنچه شاید از آن بی خبر باشید، این است که ورزش خواصی دارد که برای سرطان هم مفید است. ورزش می تواند خطر ابتلا به برخی انواع شایع سرطان را کاهش دهد.

ورزش و پیشگیری از سرطان

سرطان های روده بزرگ و پستان از انواع سرطان هایی هستند که بسیار شایعند، و به نظر می رسد که ورزش به طور چشم گیری خطر ابتلا به هر دوی این سرطان ها را کاهش می دهد. مشخص شده که فعالیت ورزشی به میزان ۴۰ تا ۵۰ درصد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در حال گسترش و ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به **سرطان پستان** را کاهش می دهد. فعالیت ورزشی می تواند موجب کاهش خطر ابتلا به دیگر انواع سرطان نیز بشود، اما نتایج بررسی ها بر روی دیگر انواع سرطان کم تر رضایت بخش بوده اند.

طبق نتایج به دست آمده از یک بررسی بر روی تقریباً ۱۲۰.۰۰۰ پرستار زن، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان یا بیماری های قلبی - عروقی در آن پرستارانی که هم لاغر بودند و هم فعالیت ورزشی انجام می دادند، کم تر از زنان دیگر بوده است. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی و سرطان، مقاله های راهنمای ورزشی، انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط دست کم ۳۰ دقیقه در روز، به مدت لااقل ۵ روز در هفته، یا انجام فعالیت ورزشی سنگین دست کم ۲۰ دقیقه در روز، به مدت لااقل ۳ روز در هفته را توصیه می کنند.

