

## Η σωματική άσκηση μειώνει τη θνητότητα σε ασθενείς με καρκίνο μαστού

Είναι γνωστό ότι η σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Ο ρόλος όμως της άσκησης σε ασθενείς που έχουν ήδη διαγνωσθεί με τη νόσο παραμένει αντικείμενο αντιπαράθεσης. Θεωρείται ότι τόσο η ήπια όσο και η έντονη άσκηση, μπορούν να προσδώσουν οφέλη σε ασθενείς με καρκίνο μαστού, αλλά ελάχιστα δεδομένα υπάρχουν για την επίπτωσή τους στην επιβίωση των ασθενών.

Όπως όμως αναφέρουν ο Καθηγητής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού **Χαρίλαος Τσολάκης** και οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Μιχάλης Λιόντος** (Επίκουρος Καθηγητής), **Φλώρα Ζαγουρή** (Καθηγήτρια), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια), **Παναγιώτης Κουλούβαρης** (Επίκουρος Καθηγητής), και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής και Πρύτανης ΕΚΠΑ), πρόσφατη δημοσίευση στο περιοδικό JAMA Network Open παρέχει δεδομένα για μείωση της θνητότητας των ασθενών με καρκίνο μαστού που υποβάλλονται σε άσκηση.

Συγκεκριμένα, 315 γυναίκες που διαγνώσθηκαν με καρκίνο μαστού σταδίου I και II στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών εντάχθηκαν στη μελέτη την περίοδο 2013-2015 και παρακολουθήθηκαν κατά μέσο όρο για 8 έτη. Κατά την ένταξή τους, οι ασθενείς συμπλήρωναν δύο ερωτηματολόγια φυσικής δραστηριότητας που αξιολογούν τον αριθμό και το είδος της άσκησης με διάρκεια πάνω από 15 λεπτά που είχαν κατά μέσο όρο οι ασθενείς μέσα στην εβδομάδα.

Με βάση τις απαντήσεις, οι ασθενείς κατατάχθηκαν σε 3 ομάδες: όσους είχαν έντονη δραστηριότητα που αντιστοιχεί σε έντονη σωματική άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, σε όσους είχαν μέτρια δραστηριότητα που αντιστοιχεί σε γρήγορα βάδισμα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα και σε όσους είχαν χαμηλή δραστηριότητα που δεν είχαν ούτε 15 λεπτά συνηθισμένα περπάτημα καθημερινά.

Τα δεδομένα επιβίωσης κατέδειξαν ότι η μέτρια και η έντονη σωματική άσκηση πρόσφερε 60% μείωση κινδύνου θανάτου σε σχέση με όσους ασθενείς είχαν χαμηλή δραστηριότητα. Το όφελος από την σωματική άσκηση ήταν ανεξάρτητο από τα χαρακτηριστικά της νόσου και τις θεραπείες που είχαν λάβει οι ασθενείς, την ηλικία αλλά και τα συνοδά τους νοσήματα.

Παρά τους περιορισμούς που έχει η συγκεκριμένη μελέτη, παρέχει σημαντικές πληροφορίες για το όφελος της σωματικής δραστηριότητας στην επιβίωση των ασθενών που έχουν διαγνωσθεί με καρκίνο μαστού. Επομένως, η σωματική άσκηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην βελτίωση της υγείας των ασθενών που έχουν διαγνωσθεί με καρκίνο και θα πρέπει να συστήνεται από τους θεράποντες ιατρούς.