

## Η σωματική άσκηση αυξάνει την επιβίωση σε ασθενείς με στάδιο III καρκίνου παχέος εντέρου

Ο καρκίνος παχέος εντέρου είναι ένα συχνό νεόπλασμα και στις περισσότερες περιπτώσεις η νόσος διαγιγνώσκεται σε εντοπισμένο στάδιο και αντιμετωπίζεται χειρουργικά. Οι ασθενείς που έχουν επέκταση της νόσου στους λεμφαδένες – στάδιο III της νόσου – προτείνεται η χορήγηση επικουρικής χημειοθεραπείας καθώς έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την πιθανότητα επανεμφάνισης της νόσου. Υπάρχει βέβαια εντατική έρευνα για να βρεθούν προσεγγίσεις που θα αποτρέπουν σε ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό τις υποτροπές των ασθενών με σταδίου III νόσο.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κατανοητό ότι η σωματική άσκηση έχει ευεργετικές επιδράσεις στους ασθενείς με νεοπλασία και ιδίως όσους υποβάλλονται σε θεραπεία για τη νόσο. Η θετική επίδραση αφορά τόσο την ποιότητα ζωής και την μείωση των ανεπιθύμητων ενεργειών από τη θεραπεία αλλά και την επιβίωση αυτών των ασθενών. Μάλιστα το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, μέσω του Τμήματος Αθλητικής Αριστείας της Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου έχει ξεκινήσει το πρόγραμμα «Θεραπευτική Άσκηση: Action for Cancer» που φιλοδοξεί να παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες εργοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο.

Τέτοια προγράμματα βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα το είδος και την ένταση της σωματικής άσκησης που είναι ωφέλιμα για τους ασθενείς με νεοπλασία. Στο πλαίσιο αυτό οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Μιχάλης Λιόντος** (Επίκουρος Καθηγητής Θεραπευτικής – Ογκολογίας), **Φλώρα Ζαγουρή** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής – Ογκολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής – Επιδημιολογίας – Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής – Αιματολογίας – Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Clinical Oncology αναφορικά με την επίπτωση της σωματικής άσκησης σε ασθενείς με καρκίνο παχέος εντέρου.

Στη μελέτη εντάχθηκαν περίπου 1700 ασθενείς με σταδίου III καρκίνο παχέος εντέρου που υποβάλλονταν σε επικουρική χημειοθεραπεία και διερευνήθηκε κατά πόσο ο τύπος αλλά και ο συνολικός χρόνος σωματικής άσκησης μπορούν να επιδρούν στην επιβίωση των ασθενών. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η επιβίωση αυξάνει με μεγαλύτερη διάρκεια ψυχαγωγικής άσκησης (πχ. γρήγορο περπάτημα) ή ελαφρά ως μέτρια αερόβια άσκηση αλλά και με μικρής διάρκειας έντονη σωματική άσκηση. Πιο αναλυτικά, το όφελος προέκυπτε με πάνω από 3 ώρες την εβδομάδα γρήγορο περπάτημα ή τουλάχιστον μισή ώρα μυϊκής ενδυνάμωσης αλλά και μία ώρα έντονης άθλησης.

Είναι προφανές ότι η μακροχρόνια υιοθέτηση δραστηριοτήτων που προάγουν την ευζωία βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών με καρκίνο. Οι δραστηριότητες βέβαια αυτές πρέπει να προσαρμόζονται στις δυνατότητες, τις ανάγκες και τις επιθυμίες κάθε ασθενούς. Η νέα λοιπόν μελέτη παρέχει επαρκή δεδομένα ώστε κάθε ασθενής με σταδίου III καρκίνου παχέος εντέρου να επιλέγει τη δραστηριότητα που του ταιριάζει και να γνωρίζει τον χρόνο που χρειάζεται να αφιερώσει στην άσκηση για να αποκομίσει τα προσδοκόμενα οφέλη επιβίωσης.