

Η καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση των νέων μπορεί να σχετίζεται με έως και 40% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης εννέα τύπων καρκίνου αργότερα στη ζωή

Η καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των σταθερών περιόδων αερόβιων ασκήσεων όπως το τρέξιμο, το ποδήλατο, το κολύμπι και η ανάβαση σκαλοπατιών, είναι γνωστό ότι σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο για ορισμένους τύπους καρκίνου. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Επιδημιολογίας), **Γιάννης Ντάνας** και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής – Ογκολογίας – Αιματολογίας, Διευθυντής Θεραπευτικής Κλινικής, Νοσοκομείο Αλεξάνδρα) συνοψίζουν τα ευρήματα της πρόσφατης μελέτης των Onerup και συνεργατών στην επιστημονική επιθεώρηση British Journal of Sports Medicine.

Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μητρώα από τη Σουηδία για να αναλύσουν τα χαρακτηριστικά (ύψος, δείκτης μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, μυϊκή δύναμη, καρδιοαναπνευστική ικανότητα), την ιατρική διάγνωση και τα στοιχεία θνησιμότητας 1,2 εκατομμυρίων ατόμων που υπηρέτησαν στη στρατιωτική υπηρεσία από το 1968 έως το 2005 μεταξύ των ηλικιών 16 και 25 ετών. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι 365.874 άτομα είχαν χαμηλό επίπεδο καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, 519.652 άτομα είχαν μέτριο επίπεδο καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και 340.952 άτομα είχαν υψηλό επίπεδο καρδιοαναπνευστικής ικανότητας. Η τελική ανάλυση συμπεριέλαβε δεδομένα από 1,08 εκατομμύρια άτομα. Εξ' αυτών, 84.117 ανέπτυξαν κακοήθειες όπως κολοορθικό καρκίνο, καρκίνο του παγκρέατος, καρκίνο του εντέρου, καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, καρκίνο του νεφρού, καρκίνο του στομάχου, καρκίνο του οισοφάγου, ηπατοκυτταρικό καρκίνο και καρκίνο του πνεύμονα κατά τη διάρκεια μιας μέσης περιόδου παρακολούθησης 33 ετών.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής ικανότητας ήταν πιο πιθανό να είναι παχύσαρκα, να έχουν ιστορικό κατάχρησης αλκοόλ και ουσιών και να έχουν γονείς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο συγκριτικά με τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο καρδιοαναπνευστικής ικανότητας. Επιπλέον, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής ικανότητας κατά την στράτευση είχαν 5% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου (2.337 άτομα), 12% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του παγκρέατος (1.280 άτομα), 18% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνου του εντέρου (3.222 άτομα), 19% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο κεφαλής και τραχήλου (2.738 άτομα), 20% χαμηλότερο κίνδυνο για νεφροκυτταρικό καρκίνο (1.753 άτομα), 21% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του στομάχου (902 άτομα), 39% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του οισοφάγου (689 άτομα), 40% χαμηλότερο κίνδυνο για ηπατοκυτταρικό καρκίνο (1.111 άτομα) και 42% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα (1.635 άτομα). Ωστόσο, υψηλότερα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής ικανότητας συσχετίστηκαν επίσης με 7% αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη (14.232 άτομα) και 31% αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος (23,064 άτομα). Αυτό το εύρημα πιθανώς μπορεί να εξηγηθεί από την αυξημένη εφαρμογή προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του προστάτη και την αυξημένη έκθεση στον ήλιο για τον καρκίνο του δέρματος.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι δε μπορούν να εξαχθούν σαφή συμπεράσματα σχετικά με την αιτία και το αιτιατό καθώς πρόκειται για περιγραφική μελέτη. Επιπλέον, δεν υπήρχαν διαθέσιμα πλήρη στοιχεία για πιθανούς παράγοντες κινδύνου σχετικά με τον τρόπο ζωής, όπως η διατροφή, η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα. Επιπρόσθετα, η καρδιοαναπνευστική ικανότητα εναπόκειται σε αλλαγές με την πάροδο του χρόνου οι οποίες δεν αντικατοπτρίστηκαν στη μελέτη καθώς δεν υπήρχε προοπτική επαναξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας των συμμετεχόντων.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της μελέτης σημειώνουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας για την πρόληψη του καρκίνου και μπορούν δυνητικά να χρησιμοποιηθούν στη χάραξη πολιτικής για τη δημόσια υγεία, ενισχύοντας περαιτέρω τα κίνητρα για την προώθηση παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας στους νέους.