

---

**ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Ο Θ. Δημόπουλος για τη σωματική άσκηση στην αντικαρκινική θεραπεία **ΣΕΛ. 48**

---



## Αντικαρκινική θεραπεία και σωματική άσκηση

**Ε**ίναι γνωστά τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό. Η άσκηση συμβάλλει στη μείωση του σωματικού βάρους και της σωματικής κόπωσης και στη βελτίωση των νοσητικών λειτουργιών. Οι ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο, λόγω της νόσου ή και της θεραπείας, συχνά παρουσιάζουν απώλεια μυϊκής μάζας, άλλοτε μείωση και άλλοτε αύξηση του σωματικού τους βάρους καθώς και εύκολη κόπωση.

Πρόσφατα δεδομένα δείχνουν ότι η ένταξη άσκησης ή αθλημάτων στο πλαίσιο της ογκολογικής περίθαλψης μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη διαχείρι-



ση των συμπτωμάτων, την ποιότητα ζωής και τη σωματική κατάσταση τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπεία. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι άσκηση με βάρη και αεροβική άσκηση, διάρκειας 60 λεπτών, δύο φορές την εβδομάδα, μείωσε ση-

μαντικά τον πόνο και την κούραση σε 114 ασθενείς που ελάμβαναν θεραπεία για καρκίνο του μαστού. Επίσης καταγράφηκε και μείωση του λίπους. Σε άλλη μελέτη στην οποία συμμετείχαν 2.525 ασθενείς με καρκίνο του μαστού σταδίου I-III που ελάμβαναν επικουρική χημειοθεραπεία, φάνηκε πως όσες έκαναν 70 λεπτά δραστήριας γυμναστικής ή 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης την εβδομάδα είχαν σημαντικά καλύτερη ποιότητα ζωής στους 6 και 12 μήνες μετά τη θεραπεία συγκριτικά με όσες ασθενείς δεν είχαν ανάλογη δραστηριότητα. Επιπλέον οι ασθενείς που γυμνάζονταν είχαν καλύτερη φυσική ευεξία και ανέφεραν λιγότερη κούραση, πόνο και δύσπνοια.

Η γυμναστική μπορεί να ωφελήσει και τους ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα, ακόμη αυτούς με προχωρημένη ή τη μεταστατική νόσο. Μελέτη στην οποία συμμετείχαν 227 ασθενείς με προχωρημένο ή μεταστατικό καρκίνο του πνεύμονα, έδειξε πως όσοι έκαναν συχνά ελαφρά αεροβική γυμναστική και άσκηση με βάρη βελτίωσαν τα συμπτώματά τους κατά περίπου 10% κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας.

**Ο**ι ασθενείς που ασκούσαν αισθάνονταν παράλληλα πιο ανεξάρτητοι και χρειάζονταν λιγότερη βοήθεια με τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η έρευνα αυτή έδειξε ακόμα ότι αυτοί οι ασθενείς μπορούν να λάβουν περισσότερη χημειοθεραπεία και να βελτιώσουν έτσι την πρόγνωση της νόσου τους. Επομένως, ενδείκνυται η ένταξη της άσκησης ως μέρος της αντικαρκινικής θεραπείας με στόχο να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής των ασθενών. Τα αποτελέσματα είναι ακόμα καλύτερα όταν η άσκηση συνδυάζεται με διατροφή η οποία εξαρτάται από τον δείκτη μάζας σώματος των ασθενών.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

