

# حفظ تناسب اندام خطر سرطان را در مردان کاهش می دهد

17 تیر 1402

مدیسن نت: محققان گزارش می دهند که میزان بالاتر آمادگی قلبی با کاهش قابل توجه خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و ریه مرتبط است.

نتایج نشان می دهد که آمادگی قلبی در احتمال زنده ماندن مردان از سرطان های پروستات، روده بزرگ و ریه نیز نقش دارد.

«الین اکبلوم-باک»، محقق ارشد و مدرس ارشد دانشکده ورزش در سوئد، گفت: «آمادگی قلبی تنفسی بهتر نه تنها برای کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، مهم است، بلکه برای کاهش خطر ابتلاء به [سرطان](#) در مردان نیز مهم است.»

اکبلوم باک گفت: «رهنمودهای فعلی پیشگیری از سرطان بر فعالیت بدنی تمرکز دارد، اما این یافته ها نشان می دهد که آمادگی قلبی تنفسی برای کاهش خطر سرطان و خطر مرگ ناشی از سرطان های رایج در مردان نیز بسیار مهم است.»

برای این مطالعه، محققان داده های نزدیک به ۱۷۸۰۰۰ مرد سوئدی را تجزیه و تحلیل کردند که همه آنها یک ارزیابی بهداشتی را بین اکتبر ۱۹۸۲ و دسامبر ۲۰۱۹ انجام داده بودند.

به عنوان بخشی از این ارزیابی، این مردان سلامت قلبی خود را روی یک دوچرخه ورزشی آزمایش کردند و پزشکان سطح اکسیژن خون آنها را هنگام رکاب زدن ثبت کردند.

سپس محققان سلامت مردان را ردیابی کردند تا ببینند کدام مردان به سرطان مبتلا می شوند.

اکبلوم-باک خاطرنشان کرد: «ما به ارتباط قوی دوز-پاسخ بین تناسب اندام قلبی و خطر کمتر ابتلاء یا مرگ در اثر برخی سرطان ها پی بردیم.»

به عبارت دیگر، هر چه مردان تناسب اندام بهتری داشته باشند، خطر ابتلاء به سرطان کمتر می شود.

به عنوان مثال، میزان متوسط و بالا آمادگی قلبی با ۲۸ و ۳۷ درصد خطر کمتر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در مقایسه با تناسب اندام کمتر همراه بود.

نتایج نشان می دهد مردانی که از آمادگی قلبی متوسط و بالا برخوردار بودند نیز ۴۳ و ۷۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات نسبت به مردان با آمادگی بسیار پایین بودند.

محققان دریافتند که خطر مرگ ناشی از سرطان ریه در مردان دارای آمادگی قلبی بالا، ۵۹ درصد کمتر

