# ورزش عود مجدد سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد

28 خرداد 1404

یک مطالعه بزرگ بین‌المللی نشان می‌دهد که یک برنامه ورزشی ساختارمند به بازماندگان سرطان روده بزرگ کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و احتمال عود بیماری را در آنها کاهش می‌دهد.

این برنامه سه سال طول کشید و شامل جلسات منظم با یک مربی تناسب اندام بود.

محققان گزارش دادند که در طول این دوره، افراد گروه ورزش ۲۸٪ کمتر به سرطان مبتلا شدند و ۳۷٪ کمتر به هر دلیلی جان خود را از دست دادند.

این مطالعه شامل ۸۸۹ نفر از ایالات متحده، کانادا، استرالیا، و بریتانیا بود. همه آنها تحت درمان سرطان روده بزرگ قرار گرفته و شیمی‌درمانی را به پایان رسانده بودند.

نیمی از آنها کتابچه‌ای حاوی توصیه‌هایی در مورد ورزش و تغذیه سالم دریافت کردند. نیمی دیگر هر دو هفته یکبار در سال اول با یک مربی تناسب اندام برنامه داشتند و سپس در دو سال بعدی هر ماه با مربی جلسه داشتند.

این مطالعه نشان داد که گروه ورزشی فعال‌تر از کسانی بودند که فقط یک کتابچه دریافت می‌کردند. اگرچه برخی از عضلات درد و کشیدگی داشتند، بسیاری از آنها حدود ۴۵ دقیقه چندین بار در هفته پیاده‌روی می‌کردند.

دکتر «کریستوفر بوث»، متخصص سرطان در مرکز علوم بهداشتی کینگستون در انتاریو و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «وقتی نتایج را دیدیم، شگفت‌زده شدیم. این برنامه می‌تواند یک مداخله فوق‌العاده مقرون‌به‌صرفه باشد که به بسیاری از افراد کمک می کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.»

محققان اکنون در حال مطالعه نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان هستند تا ببینند چرا ورزش مفید است. آنها گمان می‌کنند که می‌تواند نحوه پردازش انسولین توسط بدن را بهبود بخشد یا سیستم ایمنی را تقویت کند.