

## تاثیر ورزش در پیشگیری از سرطان

نگاهی به وضعیت جوامع انسانی در کل جهان نشان می دهد که زندگی بشری نسبت به سالهای گذشته پیشرفت چشمگیری داشته و در مقابل این پیشرفتها یک تغییر مهم در زندگی ایجاد شده که عبارت است از کاهش بکارگیری بدن به دلیل افزایش امکانات زندگی می باشد. کم تحرکی و بی تحرکی امروزه یکی از مشکلات اساسی بشر می باشد.

در پیشگیری و کنترل سرطان باید به یک نکته که سرطان تنها یک اتفاق لحظه ای نیست بلکه فرایندی از انواع تغییرات سلولی است توجه کرد.

### راههایی که ورزش از طرق آن سبب کاهش بیماریها و سرطان در انسان می شوند را به 10 گروه تقسیم می کنیم :

1: بهبود وضعیت سیستم ایمنی:

در سالخوردگی سیستم ایمنی بدن به طور چشمگیری کاهش می یابد که سبب شیوع بیشتر سرطان می شود، با بهبود وضعیت سیستم ایمنی خصوصاً در افراد سالمند می تواند در پیشگیری از سرطان موثر باشد.

2: نقش ورزش در کاهش استرس

- تمرینات بدنی موجب کاهش استرس می شود زیرا از یک طرف سبب تخلیه انرژی شده و از طرف دیگر امکان تمرکز را به فرد می بخشد و به او آرامش می دهد و باعث کاهش فشارهای روانی می شود.  
- تغییرات هورمونی در طی فعالیتهای فیزیکی باعث بهبود خلق و کاهش استرس می شود.  
- استرس سطح ایمنی بدن را کاهش می دهد.

3: نقش ورزش در کاهش افسردگی

- امروزه افسردگی به عنوان یکی از دلایل مهم ابتلا به سرطان اعلان شده و در طی درمان هم وضعیت روحی و روانی فرد درمان گیرنده و طول عمر آنرا مشخص می کند.  
- ورزش بیشتر انواع افسردگی را با اثراتی مشابه دارودرمانی می تواند از بین ببرد.

#### 4: نقش ورزش در تصحیح شیوه زندگی

- افرادی که ورزش می کنند معمولاً کمتر سیگار می کشند و اعتیاد به مواد مخدر و الکل در این افراد بسیار کمتر از دیگران می باشد و ثابت شده که سیگار و مواد مخدر و الکل از عوامل مهم ابتلا به سرطان می باشند

#### 5: نقش ورزش در بازسازی منابع بدن

- نقش ورزش در بازسازی منابع بدن بقدری مفید است که در مبتلایان به سرطان دومین عامل بعد از درجه سرطان در نتیجه درمان بیماران ذخیره فیزیولوژیک آنها است.

#### 6: نقش ورزش در تغذیه صحیح و تناسب بدنی

- رژیم غذایی پرچرب خطر ابتلا به سرطانهای سینه و کولون و پروستات و اندومتر را افزایش می دهد.  
- فیبر رژیم غذایی در مقابل ابتلا به پولیپ های کولون و سرطان مهاجم کولون اثر محافظتی دارند.  
- سرطان کولون و رکتوم با افزایش غلظت کلسترول سرم و مرگ و میر ناشی از بیماریهای عروق کرونر ارتباط دارد. بالا بودن کلسترول خطر ایجاد انوم و کارسینوم کولون و رکتوم را می افزاید.

#### 7: نقش ورزش در افزایش تحرک روده و کولون

- فعالیت فیزیکی بخصوص از نوع تفریحی احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کم می کند. -

#### 8: نقش ورزش در کاهش عوارض داروها

#### 9 : نقش ورزش در بازسازی بافت های فرسوده و آسیب دیده

#### 10: نقش ورزش در کاهش ابتلا به سرطان پروستات

### فراوانی ورزش:

به دفعات 3 تا 5 بار در هفته (هر دفعه 30 دقیقه) مناسب می باشد. کمتر از 3 بار اثر بخشی ورزش را کاهش می دهد و بیش از 5 بار هم فواید بیشتری را برای فرد ندارد و در بعضی مواقع شاید آسیب رسان هم باشد.

### نوع ورزش:

فعالیت های هوازی یا استقامتی (شدت کم و مدت زیاد) بیشترین اثر را در سطح آمادگی قلب ریوی دارد (عضلات بزرگ + مدت طولانی) مثل پیاده روی، شنا، دویدن، کوه پیمایی، طناب زدن ...