



BEWEGEN

verlaagt risico op 13 types kanker

Een onderzoek onder 1,4 miljoen mensen heeft aangetoond dat personen die regelmatig meer fysiek actief zijn, een significant lager risico hebben op 13 types kanker. Mensen die regelmatig deelnemen aan fysieke activiteiten, hadden een 42% lagere kans op het ontwikkelen van slokdarmkanker, en het risico op tumoren in de lever, longen en nieren was respectievelijk 27%, 26% en 23% lager.

Uit het onderzoek bleek ook dat training tevens het risico op baarmoederhalskanker met 21 procent verlaagt, op myeloïde leukemie met 20 procent, en myeloma (kanker in de witte bloedlichaampjes) met 17 procent. Fysieke activiteit bleek ook te beschermen tegen dikkedarmkanker, met een 16 procent lager risico, hoofd- en nekanker (15 procent lager risico), anaal en blaaskanker (beide 13 procent lager) en borstkanker met een 10 procent lager risico.

Het onderzoek, dat gepubliceerd werd door JAMA Internal Medicine, gaf aan dat over het algemeen een hogere mate van fysieke activiteit het risico op het ontwikkelen van een vorm van kanker verlaagde met zeven procent.

Punt van aandacht

Toch komt fysieke inactiviteit nog steeds heel veel voor, aldus de onderzoekers: we-

reldwijd haalt 31 procent van de mensen niet de aanbevolen mate van beweging. Dr Steven Moore van het National Cancer Institute in Maryland, de Verenigde Staten, gaf als commentaar op de onderzoeksresultaten dat als working-out het risico op kanker verlaagt, dit een punt van aandacht moet zijn voor ambtenaren betrokken bij het beleid in de gezondheidszorg, en iedereen die actief is in projecten voor het voorkomen van de ziekte.

Voor het onderzoek werden gegevens verzameld van 12 Amerikaanse en Europese onderzoeken, uitgevoerd tussen 1987 en 2004, en de mates van fysieke activiteit vergeleken met de aanwezigheid van 26 types kanker. Tijdens een periode van gemiddeld 11 jaar van opvolging werden 186.932 gevallen van kanker geconstateerd onder de 1,4 miljoen mensen die bij het onderzoek waren betrokken.

De resultaten ondersteunen het promoten van fysieke activiteit als een belangrijk onderdeel bij het voorkomen van kanker onder de gehele bevolking en de inspanningen voor het beheersen ervan, aldus dr Moore.

Ontstekingen

Een eerder onderzoek door het University College London toonde aan dat slechts tweeënehalf uur matige activiteit per week ontstekingen in het lichaam kan onderdrukken, ontstekingen waarvan wordt aangenomen dat die bijdragen tot ziekteverschijnselen. Het onderzoek onder meer dan 4.000 ambtenaren wees uit dat actieve personen van middelbare leeftijd aan het einde van het 10 jaar durende project minder 'ontstekingsignalen' in hun bloed hadden.

De ontstekingsniveaus bleven lager bij degenen die actief waren naarmate hun pensioengerechtigde leeftijd naderde, of degenen die al gestopt waren met werken, vergeleken met personen die relatief weinig deden.

Dr Marilie Gammon van de North Carolina University, die het onderzoek voor JAMA beoordeelde, zei: "Deze interessante resultaten onderstrepen het belang van fysieke activiteit in de vrije tijd als strategische potentiële risicoverlager om de ontwikkeling van kanker in de Verenigde Staten en elders tegen te gaan. Ze tonen duidelijk aan dat hoge versus lage niveaus van fysieke activiteit een realiteit hebben met verminderd risico op 13 types kanker, waaronder drie van de top 4 meest voorkomende types onder mannen en vrouwen wereldwijd."