

**Wiele w naszych rękach i wiele zależy od naszego nastawienia do życia. Mamy wpływ na ok. 70% czynników, które są odpowiedzialne za rozwój nowotworów złośliwych. Oto jeden z przykładów do realizacji. Zgodnie z badaniem opublikowanym w Journal of Clinical Oncology w grudniu 2019 przestrzeganie zalecanej ilości aktywności fizycznej w czasie wolnym (7,5-15 MET godzin/tydzień) wiązało się z niższym ryzykiem dla 7 różnych rodzajów raka.**

Chociaż od zawsze wiadomo, że aktywność fizyczna wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju i nawrotu wielu nowotworów, nie było jasne, jakie są zalecane poziomy aktywności fizycznej, aby uzyskać pożądany efekt.

„Dotychczasowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej były w dużej mierze oparte na ich wpływie na choroby przewlekłe, takie jak choroby sercowo-naczyniowe i cukrzyca” – powiedział dr Alpa Patel, starszy dyrektor naukowy badań epidemiologicznych w American Cancer Society. Badania naukowe dały precyzyjniejsze zalecenia.

Obserwowano w tym celu 755 459 uczestników przez 10,1 lat, w ciągu których wystąpiło 50620 przypadków raka. Przestrzeganie zalecanych ilości aktywności wiązało się ze statystycznie istotnym niższym ryzykiem raka dla 7 z 15 badanych nowotworów, w tym okrężnicy (8%-14% niższe ryzyko u mężczyzn), piersi (6%-10% niższe ryzyko), endometrium (10%-18% niższe ryzyko), nerki (11%-17% niższe ryzyko), szpiczak (14%-19% niższe ryzyko), wątroby (18%-27% niższe ryzyko) i chłoniak nieziarniczny (11%-18% niższe ryzyko u kobiet).

Wydaje się, że zarówno aktywność o umiarkowanym, jak i intensywnym natężeniu wiąże się z niższym ryzykiem raka okrężnicy, piersi i nerki, ale wielkość próby dla innych rodzajów raka była zbyt ograniczona, aby wyciągnąć jednoznaczne dane. Dostosowanie BMI, czyli indeksu masy ciała, wyeliminowało związek z rakiem endometrium, ale miało ograniczony wpływ na inne typy raka.

Stwierdzono, że około połowa nowotworów związanych z aktywnością fizyczną ma liniowe krzywe dawka-odpowiedź (rak jelita grubego, piersi, śluzówki macicy i raka głowy i szyi, a także gruczolakorak przetyku), przy najniższym ryzyku na poziomach znacznie powyżej zalecanego poziomu minimalnego wysiłku. W przypadku kilku nowotworów o innych krzywych zależności (rak nerki, żołądka i wątroby) większość zaobserwowanego zmniejszenia ryzyka była związana z zalecanymi wielkościami aktywności fizycznej.

„To odkrycie może częściowo tłumaczyć wcześniejsze obserwacje, że potrzebny był wyższy poziom aktywności, aby osiągnąć znacznie niższe ryzyko raka jelita grubego i piersi” – napisali autorzy. „Biorąc pod uwagę te liniowe powiązania, znacznie niższe szacunki ryzyka względnego mogły być obserwowane tylko przy wyższych poziomach aktywności we wcześniejszych badaniach, szczególnie biorąc pod uwagę mniejszą liczbę uczestników i bardziej ograniczoną moc statystyczną w poszczególnych badaniach.”

Odkrycia te mogą wskazywać, że istnieją zasadniczo różne zależności dawka-aktywność fizyczna dla śmiertelności ogólnej i sercowo-naczyniowej oraz niektórych nowotworów i znaczne różnice w podstawowych mechanizmach biologicznych, które łączą aktywność fizyczną z różnymi rodzajami raka, jednak potrzebne są dodatkowe badania.

Ponadto naukowcy zasugerowali, że te odkrycia dostarczają praktycznych dowodów na bieżące i przyszłe wysiłki w zakresie zapobiegania rakowi, w tym wytyczne, że pracownicy służby zdrowia, specjaliści ds. fitness i lekarze publiczni powinni zachęcać dorosłych do przyjmowania i utrzymywania aktywności fizycznej na zalecanych poziomach.

### Kwestionariusz oceny wydolności fizycznej (Veterans Specific Activity Questionnaire – VSAQ)

MET	Przykładowe przeliczniki aktywności
1	- jedzenie, ubieranie się, praca przy biurku
2	- branie prysznica - zejście w dół o 8 stopni
3	- wolny spacer po płaskim terenie wzdłuż 1-2 budynków - umiarkowane prace domowe: odkurzanie, zamiatanie podłogi, przynoszenie zakupów
4	- lekkie prace ogrodowe: grabienie liści, plewienie lub koszenie kosiarką silnikową - malowanie, lekka stolarka
5	- szybki marsz 6,4 km/h - taniec towarzyski, mycie samochodu
6	- gra w golfa (9 dołków), ciężka stolarka, pchanie kosiarki ręcznej
7	- ciężkie prace ogrodowe: kopanie ziemi - gra w tenisa, przenoszenie 30 kg
8	- przesuwanie ciężkich mebli - wolny bieg, szybkie wchodzenie po schodach, wnoszenie 10 kg po schodach
9	- jazda na rowerze w umiarkowanym tempie, piłowanie drzewa, skoki na skakance (wolno)
10	- szybkie pływanie, wjeżdżanie rowerem pod górę, szybkie wejście pod górę, bieg z szybkością 9,6 km/h
11	- narciarstwo biegowe - gra w koszykówkę (na całym boisku)
12	- szybki bieg ciągły 12 km/h po płaskim terenie
13	- sport wyczynowy wymagający okresowych sprintów - biegi wyczynowe, wioślarstwo, turystyka z plecakiem

Przygotowała:  
**lek. med. Magdalena Wojtkiewicz**

#### Bibliografia:

1. Matthews CE, Moore SC, Arem H, i in. *Wielkość i intensywność aktywności fizycznej w czasie wolnym i niższe ryzyko raka. Journal of Clinical Oncology.* doi:10.1200/JCO.19.02407.