

Tanji struk i redovita tjelovježba u kombinaciji smanjuju rizik od raka

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 29 Siječanj 2025 14:08

Objavljeno: Srijeda, 29 Siječanj 2025 14:08

Održavanje tanjeg struka uz redovitu tjelovježbu daleko je učinkovitije u smanjenju rizika od raka nego samo jedno ili drugo, pokazalo je veliko istraživanje.

Novo istraživanje koje je financirao Svjetski fond za istraživanje raka otkrilo je da ljudi moraju vježbati i održavati nisku težinu ako žele izvući maksimalnu korist od suzbijanja raka.

Studija na više od 315.000 ljudi prva je koja istražuje kakav je učinak njihove kombinacije na smanjenje rizika od raka.

Studija je ispitala ljude koji su zadovoljili razine opsega struka koje preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) – definirane kao manje od 88 cm za žene i 102 cm za muškarce i/ili one koji su zadovoljili smjernice za vježbanje, te ih usporedili s onima koji nisu.

SZO preporučuje 150 do 300 minuta tjedno vježbanja umjerenog intenziteta, 75 do 150 minuta vježbanja jakog intenziteta ili ekvivalentnu kombinaciju tjedne aerobne aktivnosti umjerenog i jakog intenziteta.

Primjeri umjerene aktivnosti uključuju vrlo brzo hodanje, intenzivno čišćenje kao što je pranje prozora, energičnu vožnju biciklom ili badminton.

Primjeri energičnih aktivnosti uključuju planinarenje, trčanje brzinom od 10 km/h, brzu vožnju biciklom, nogometnu utakmicu, košarku ili tenis.

Tijekom prosječnog praćenja od 11 godina, gotovo 30.000 ljudi u studiji razvilo je rak.

Istraživači su otkrili da ljudi koji ne zadovoljavaju smjernice WHO-a o opsegu struka imaju 11 posto veći rizik od raka, čak i kada su dovoljno vježbali.

Slično tome, ljudi koji ne postižu smjernice za vježbanje imali su 4 posto veći rizik od raka, čak i ako su bili mršavi oko struka.

Nepridržavanje niti jedne smjernice povećalo je rizik od raka kod ljudi za 15 posto.

Prethodne studije pokazale su da vježbanje i zdrava prehrana puna voća i povrća smanjuju rizik od raka.

U radu objavljenom u časopisu British Journal of Sports Medicine, tim je napisao: "Pridržavanje smjernica WHO-a za opseg struka i tjelesnu aktivnost ključno je za prevenciju raka; ispunjavanje samo jedne od ovih smjernica nije dovoljno."

Dr. Helen Croker, pomoćnica direktora za istraživanje i politiku u Svjetskom fondu za istraživanje raka, rekla je: „Ova otkrića naglašavaju važnost pristupa holističkom načinu života umjesto fokusiranja na jedan faktor za smanjenje rizika od raka.

“Održavanje zdrave tjelesne težine i, posebice, opseg struka unutar preporučene razine i tjelesna aktivnost, uz zdravu prehranu, ključni su koraci za smanjenje rizika od raka”.

Tanji struk i redovita tjelovježba u kombinaciji smanjuju rizik od raka

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 29 Siječanj 2025 14:08

Objavljeno: Srijeda, 29 Siječanj 2025 14:08

"Ljudi mogu započeti s malim, održivim promjenama poput uključivanja redovitog kretanja u dnevne rutine ili odabira zdravije prehrane.

"Ove postupne prilagodbe mogu dovesti do velike razlike tijekom vremena."

Voditelj istraživanja, profesor Michael Leitzmann sa Sveučilišta u Regensburgu u Njemačkoj, rekao je: "Uzbuđeni smo zbog spoznaja koje smo otkrili u vezi s međudjelovanjem između opsega struka i tjelesne aktivnosti u smanjenju rizika od raka".

"Ovo istraživanje pojačava važnost praktičnih, ostvarivih promjena načina života koje mogu imati značajan utjecaj na zdravlje tijekom vremena."

Zasebno izvješće WHO-a kaže da su ljudi izloženi povećanom riziku od metaboličkih komplikacija kao što je dijabetes tipa 2 ako im je opseg struka veći od 80 cm za žene i 94 cm za muškarce, dok je porast bio "znatan" ako je veći od 88 cm odnosno 102 cm. (Hina)

