

## FİZİKSEL AKTİVİTE VE KANSER

Physical Activity and Cancer. McArdle W, Katch F, Katch V: Essentials of Exercise Physiology. 1994, p : 523.

Vücudun herhangi bir bölgesinde kontrol edilemeyen hücre çoğalması diye tanımlanan kanser, normal hücrelerin yerlerine ve besinlerine ortak olur. Kanserin olası nedenleri arasında çevresel faktörler, virüsler, besinler, stres ve onkojenler sayılabilirken, egzersizin kanseri (özellikle kolon, meme ve üreme organları) önleyip önlemediği çeşitli çalışmalara konu olmaktadır. Tek başına bir kanser nedeni belirlemek imkansızdır, zira tüm nedenler birbiri ile ilişkilidir. Sözcüğü; sedanter yaşayan bir insanın yağ oranı daha yüksek, kan basıncı yüksek, insülin duyarlılığı düşük, kan lipid ve kolesterol değerleri yüksek ve belki sigara alışkanlığı mevcut olacaktır. Dahası yaş, kalımsal faktörler, coğrafik etmenler, yaşam koşulları (temizlik vs.) sosyoekonomik durum, cinsiyet ve etnik grup vücudu etkileyen faktörler arasındadır. Bunların içinden bir tek kanser nedenini ayırt etmek oldukça zor gibi görünmektedir. Sekiz insan ve beş hayvan çalışması kanser oluşumu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiş; artan fiziksel aktivite düzeyi ile birtakım kanserlerin (kolon, meme, pankreas) önlenebileceği sonucuna varılmıştır. Egzersizin kansere karşı nasıl bir korunma sağladığı konusunda çeşitli hipotezler vardır: kalori alımını kısıtlama yoluyla korunma ve düzenli egzersiz, glüköz düzeyini ve insülin duyarlılığını düzenleme, üzerinde durulan nedenler arasında sayılmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite antienflamatuar sitokin düzeyini arttırarak, kanserle savaşan T hücrelerinde insülin reseptör yanıtını güçlendirerek kanseri önleyebilir. Dahası, egzersizin interferon oluşumunu düzenlediği, glikojen sentetaz aktivitesini arttırdığı, lökosit fonksiyonlarını düzenlediği ve askorbik asit metabolizması üzerine etkili olduğu da bilinmektedir.

**Çeviren : Dr. Tijen Erdinç**