اللياقة البدنية تحمي خطر الإصابة بتسعة أنواع من السرطان



نخيل نيوز || وكالات

وفقاً لصحيفة "الغارديان " البريطانية بنسبة تصل في بعض الحالات إلى 42 في المائة التمتع باللياقة البدنية في وقت مبكر من الحياة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بتسعة أنواع مختلفة من السرطان مع التقدم في العمر.

وذكر الباحث الرئيسي في الدراسة الدكتور آرون أونيروب في جامعة غوتنبرغ في السويد، إنه فوجئ بالنتائج خاصة مع وصول نسبة انخفاض الخطر في بعض الحالات إلى فوق الـ40 في المائة.

وأضاف أونيروب: إن تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان ليس السبب الوحيد لممارسة الرياضة فاللياقة البدنية تقي الأشخاص أيضاً من أمراض القلب والأوعية الدموية وتعزز صحتهم النفسية أيضاً.

أعرب الدكتور مارك هامر، أستاذ الرياضة وطب التمارين الرياضية في كلية لندن الجامعية إن النتائج بشكل عام مقنعة وتعزز الحافز لتعزيز التدخلات التي تهدف إلى زيادة اللياقة القلبية التنفسية لدى الشباب طوال سنوات الدراسة في المدرسة والجامعة.

أفادت الدكتورة كلير نايت مديري المعلومات الصحية في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة،إن هذه الدراسة لا تأخذ في الاعتبار عوامل مثل النظام الغذائي والكحول والتدخين التي من المرجح أن تؤثر على خطر الإصابة بالسرطان.