


# Η καρδιοαναπνευστική υγεία σχετίζεται με την επίπτωση και τη θνητότητα από καρκίνο πνεύμονα, προστάτη και παχέος εντέρου

 [iatronet.gr/article/117660/h-kardioanapneystikh-ygeia-shetizetai-me-thn-epiptosh-kai-th-thnhtothta-apo-karkino-pneymona-prostath-kai-paheos-enteroy](https://www.iatronet.gr/article/117660/h-kardioanapneystikh-ygeia-shetizetai-me-thn-epiptosh-kai-th-thnhtothta-apo-karkino-pneymona-prostath-kai-paheos-enteroy)

iatronet.gr

6 Ιουλίου 2023

Πέμπτη, 06 Ιουλίου 2023, 22:00

Η σωματική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή αλλά και η αποφυγή παραγόντων κινδύνου που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία είναι γνωστό ότι συμβάλλουν στη μείωση της επίπτωσης χρόνιων καρδιαγγειακών νοσημάτων αλλά και του καρκίνου. Με την ηλικία όμως, μειώνεται συνήθως η σωματική δραστηριότητα, ενώ αυξάνει αντίστροφα η επίπτωση του καρκίνου.

Η εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας υπόκειται συχνά σε υποκειμενικές αξιολογήσεις και γίνεται με τη χρήση ερωτηματολογίων. Η μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης αποτελεί πιο αντικειμενική μέθοδο για την εκτίμηση της μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας του ατόμου. Μέχρι σήμερα, παρ' ότι η σωματική δραστηριότητα έχει συσχετισθεί με μείωση της επίπτωσης διαφόρων νεοπλασμάτων, δεν υπάρχουν ισχυρά στοιχεία για την επίδραση της καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης.

Το ερώτημα αυτό διερευνήθηκε σε πρόσφατη μελέτη που διενεργήθηκε στη Σουηδία, δημοσιεύθηκε στο περιοδικό JAMA Network Open στις 29 Ιουνίου 2023 και συμπεριέλαβε περίπου 180.000 άνδρες ηλικίας άνω των 18 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τα δεδομένα της αξιολόγησης της κατάστασης υγείας που πραγματοποιείται σε Σουηδούς πολίτες και συγκεκριμένα το δείκτη μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου (VO2max) μετά από υπομέγιστη άσκηση. Από τις εθνικές βάσεις δεδομένων νεοπλασιών και θανάτων συνελέγησαν τα αντίστοιχα δεδομένα για τον υπό μελέτη πληθυσμό.

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής (Νοσοκομείο Αλεξάνδρα) της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Μιχάλης Λιόντος (Επίκουρος Καθηγητής) και Θάνος Δημόπουλος (Καθηγητής και Πρύτανης ΕΚΠΑ) αναφέρουν ότι η μελέτη έδειξε ότι οι ασθενείς με υψηλότερη δείκτη VO2max είχαν τη χαμηλότερη επίπτωση και κίνδυνο θανάτου από καρκίνο παχέος εντέρου και πνεύμονα και χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρκίνο προστάτη.

Σε κάθε περίπτωση, υπολογίζεται ότι το να ασκείται έντονα ένας άνδρας ώστε να αποφύγει να βρεθεί στη χαμηλότερη κλίμακα καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης, θα μπορούσε να αποτρέψει 4-8% όλων των καρκινωμάτων παχέος εντέρου, 4% των θανάτων από καρκίνο πνεύμονα και 4-20% των θανάτων από καρκίνο προστάτη.

Τα συμπεράσματα της παρούσας μελέτης είναι εξόχως σημαντικά καθώς καταδεικνύουν τη σημασία της μέτρησης συγκεκριμένων αντικειμενικών παραμέτρων της σωματικής δραστηριότητας για την εκτίμηση του οφέλους από την άσκηση στην πρόληψη του καρκίνου. Μάλιστα, τα δεδομένα καταδεικνύουν ότι θα πρέπει να επιδιώκεται η μέτριας ως υψηλής έντασης άσκηση που βελτιώνει περισσότερο την καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Αλλαγή στη σύριγγα και τη βελόνα χορήγησης του vosoritide σε μονάδες (U) αντί για mL

Οι ατμοσφαιρικοί ρύποι προκαλούν πάνω από 280.000 θανάτους

ΑΠΘ: Ένα πολύτιμο δώρο σε δυο φοιτητές με πρόβλημα ακοής

# Ο ΔΜΣ στην περιοχή του υπέρβαρου δεν συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας

 [iatronet.gr/article/117683/o-dms-sthn-periohh-toy-ypervaroy-den-syndeetai-me-ayxhmeno-kindyno-thnhsimothtas](https://www.iatronet.gr/article/117683/o-dms-sthn-periohh-toy-ypervaroy-den-syndeetai-me-ayxhmeno-kindyno-thnhsimothtas)

iatronet.gr

6 Ιουλίου 2023

Πέμπτη, 06 Ιουλίου 2023, 17:57

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) μπορεί να μην αυξάνει τη θνησιμότητα στους υπέρβαρους, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο περιοδικό ανοικτής πρόσβασης «PLOS ONE».

Ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων ανθρώπων έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία 25 χρόνια και είναι γνωστό ότι ο αυξημένος ΔΜΣ μπορεί να συμβάλει σε διάφορες καρδιομεταβολικές παθήσεις. Ωστόσο, οι μελέτες που έχουν αναλύσει τη συσχέτιση μεταξύ ΔΜΣ και συνολικής θνησιμότητας ήταν αντιφατικές. Οι περισσότερες αμερικανικές μελέτες χρησιμοποίησαν δεδομένα από τις δεκαετίες 1960 έως 1990.

Στη νέα έρευνα, οι επιστήμονες μελέτησαν αναδρομικά δεδομένα από 554.332 ενήλικες των ΗΠΑ, τα οποία άντλησαν από την Εθνική Έρευνα Συνέντευξης Υγείας της περιόδου 1999-2018 και τον Εθνικό Δείκτη Θανάτου των ΗΠΑ του 2019. Ο ΔΜΣ υπολογίστηκε με βάση το ύψος και το βάρος που δήλωσαν οι συμμετέχοντες. Διαθέσιμες ήταν επίσης πληροφορίες σχετικά με δημογραφικά στοιχεία, κοινωνικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες, συννοσηρότητες και πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη. Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες ήταν 46 ετών, κατά το ήμισυ γυναίκες και το 69% λευκοί μη ισπανόφωνοι. Το 35% είχαν ΔΜΣ μεταξύ 25 και 30 που συνήθως ορίζεται ως υπέρβαρος και το 27,2% είχαν ΔΜΣ ίσο ή άνω του 30, που ορίζεται ως παχύσαρκος.

Κατά τη διάρκεια μιας μέσης παρακολούθησης εννιά ετών και μέγιστης παρακολούθησης 20 ετών οι ερευνητές εντόπισαν 75.807 θανάτους. Ο κίνδυνος θνησιμότητας από όλα τα αίτια ήταν παρόμοιος σε ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών ΔΜΣ. Για τους ηλικιωμένους ενήλικες με ΔΜΣ μεταξύ 22,5 και 34,9 δεν υπήρξε σημαντική αύξηση της θνησιμότητας. Για τους νεότερους ενήλικες δεν υπήρξε σημαντική αύξηση της θνησιμότητας σε όσους είχαν ΔΜΣ μεταξύ 22,5 και 27,4.

Συνολικά για τους παχύσαρκους ενήλικες, δηλαδή με ΔΜΣ 30 και άνω, υπήρξε 21% ως 108% αυξημένος κίνδυνος θνησιμότητας που αποδίδεται στο βάρος τους. Τα μοτίβα που παρατηρήθηκαν παρέμειναν σε μεγάλο βαθμό τα ίδια σε άνδρες και γυναίκες και σε όλες τις φυλές και εθνικότητες.

Οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο ΔΜΣ στην περιοχή του υπέρβαρου δεν συνδέεται γενικά με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας από όλες τις αιτίες. «Η μελέτη υπογραμμίζει τις αυξανόμενες επιφυλάξεις σχετικά με τη χρήση μόνο του ΔΜΣ για τη λήψη κλινικών αποφάσεων. Δεν υπάρχει σαφής αύξηση της συνολικής θνησιμότητας σε ένα εύρος παραδοσιακά φυσιολογικών και υπέρβαρων ΔΜΣ. Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει

ότι η νοσηρότητα είναι παρόμοια σε αυτές τις περιοχές ΔΜΣ. Μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να αξιολογήσουν τη συχνότητα εμφάνισης καρδιομεταβολικών νοσηροτήτων», σημειώνουν οι ερευνητές.

**Πηγές:**

ΑΠΕ

**Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Αλλαγή στη σύριγγα και τη βελόνα χορήγησης του vosoritide σε μονάδες (U) αντί για mL

Οι ατμοσφαιρικοί ρύποι προκαλούν πάνω από 280.000 θανάτους

ΑΠΘ: Ένα πολύτιμο δώρο σε δυο φοιτητές με πρόβλημα ακοής