



ΥΓΕΙΑ

Αναστάσιος Φιλίππου

«Η άσκηση δεν προλαμβάνει μόνο αλλά και θεραπεύει»

Ο καθηγητής Φυσιολογίας της Άσκησης του Πανεπιστημίου Αθηνών μιλάει για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και αποκαλύπτει τα νέα δεδομένα που δείχνουν πως μέσω της γυμναστικής μπορεί να επιταχυνθεί η θεραπεία ακόμη και καρκινικών όγκων

Συνέντευξη στον Γιώργο Σακκά



«Σε επίπεδο πρόληψης διαφόρων μορφών καρκίνου, η ευεργετική επίδραση της άσκησης φτάνει σε ποσοστό μέχρι 30%-35%» λέει ο Αναστάσιος Φιλίππου

Η συμβολή της στην πρόληψη 13 μορφών καρκίνου αλλά και στη θεραπεία χρόνιων νόσων αποδεικνύουν τα νεότερα δεδομένα για τη σωματική **άσκηση**. Ο καθηγητής Φυσιολογίας της Άσκησης του Πανεπιστημίου Αθηνών **Αναστάσιος Φιλίππου** αναφέρεται στα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και αποκαλύπτει τα νέα δεδομένα που δείχνουν πως μέσω της γυμναστικής μπορεί να επιταχυνθεί η θεραπεία ακόμη και από καρκινικούς όγκους.

Η θεραπευτική άσκηση θεωρείται από την επιστημονική κοινότητα όχι μια ενισχυτική βοηθητική θεραπεία, αλλά ακόμη και θεραπεία πρώτης γραμμής. Υπάρχουν νέα δεδομένα από μελέτες που ενισχύουν ακόμη περισσότερο αυτή την αντίληψη;

«Πρώτα, η εφαρμογή της άσκησης διαφέρει για την πρόληψη χρόνιων νόσων αλλά και για τη θεραπεία τους κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος και σε κάποιες περιπτώσεις αποτελεί θεραπεία πρώτης γραμμής. Για παράδειγμα, ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2 μπορεί να προληφθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό αν κάνουμε τακτική σωματική **άσκηση**. Όμως και μετά την εκδήλωση της νόσου, η **άσκηση** μπορεί να συμβάλει τα μέγιστα στη διαχείριση της, γι' αυτό και οι ειδικοί ιατροί που ασχολούνται με τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 προτείνουν ως πρώτη παρέμβαση αλλαγές σε τροποποιησιμους παράγοντες του τρόπου ζωής μας, με προεξάρχουσα την αξιοποίηση της άσκησης στην αντιμετώπιση του Σακχαρώδους Διαβήτη. Προτείνουν, δηλαδή, στους ασθενείς τους να κάνουν τακτική **άσκηση**, γιατί αυτή μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους, να συμβάλει τα συμπτώματά και τη βαρύτητα της νόσου και, έτσι, ενδεχομένως να μη χρειαστεί να πάρουν κάποιο άλλο φάρμακο.

Ενα ακόμη παράδειγμα είναι οι καρδιαγγειακές νόσοι, για τις οποίες δηλώσεις ομοφωνίας ειδικών και διεθνείς διεπιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες καταλήγουν στο ότι οι καρδιολογικοί ασθενείς επιβάλλεται να κάνουν **άσκηση**, γιατί αυτή είναι αναπόσπαστο

μέρος της θεραπευτικής παρέμβασης για τη βελτίωση της λειτουργικής τους ικανότητας και των συμπτωμάτων της νόσου.

Επίσης, νεότερα δεδομένα για τη θεραπευτική **άσκηση** αφορούν τις νευροεγκεφαλίστικές νόσους. Οι σχετικές μελέτες δείχνουν ότι σε κάποιες περιπτώσεις τα φάρμακα που δίδονται δεν είναι περισσότερο αποτελεσματικά από ό,τι η σωματική **άσκηση**, όπως για παράδειγμα στα άτομα με ήπια νοσητική έκπτωση, τα οποία κάνοντας τακτική σωματική **άσκηση** ευεργετούνται παρόμοια με τα φάρμακα».

Ειδικότερα για τους ογκολογικούς ασθενείς, ποια είναι η σημασία της άσκησης;

«Οι ογκολογικοί ασθενείς είναι μια κατηγορία ασθενών που η **άσκηση** φαίνεται να δρα κατ' αρχάς προληπτικά, όπως και σε πολλές άλλες χρόνιες νόσους. Με βάση νεότερα ερευνητικά δεδομένα 13 μορφές καρκίνου μπορούν τεκμηριωμένα να προληφθούν σε σημαντικό βαθμό, μέσω της τακτικής άσκησης. Συγκεκριμένα, σε επίπεδο πρόληψης διαφόρων μορφών καρκίνου, η ευεργετική επίδραση της άσκησης φτάνει σε ποσοστό μέχρι 30%-35%. Ο καρκίνος του μαστού, του παχέος εντέρου, του ενδομητρίου, του νεφρού, της ουροδόχου κύστης, του στομάχου, του οισοφάγου είναι μερικές από τις μορφές καρκίνου οι οποίες μπορούν να προληφθούν σε σημαντικό βαθμό μέσω της άσκησης.

Με άλλα λόγια, όταν υπάρχουν προδιαθεσικοί παράγοντες – πέραν των γενεών μας που δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε – που αυξάνουν την πιθανότητα να εκδηλώσουμε τη νόσο, αυτοί οι παράγοντες μπορούν να αμβλυνθούν μέσω της άσκησης και να μειωθεί η πιθανότητα τους στην ενίσχυση της πιθανότητας να εκδηλώσει κάποιος τη νόσο.

Επίσης, αναφερόμενοι στον θεραπευτικό ρόλο της άσκησης μετά την εκδήλωση της νόσου, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για δεκάδες ευεργετήματα. Για παράδειγμα, μέσω της άσκησης αυξάνεται η αποτελεσματικότητα της ακολουθούμενης θεραπείας, καθώς η **άσκηση** διευκολύνει τη "μεταφορά" του φαρμάκου στο μικροπεριβάλλον

του καρκινικού όγκου. Η **άσκηση** αυξάνει, επίσης, την ανθεκτικότητα του οργανισμού στις καταποντικές αντικαρκινικές θεραπείες, που αναπόφευκτα πρέπει να υποστεί ο ασθενής. Θα ήθελα να αναφερθώ ειδικότερα σε μια πρόσφατη δική μας μελέτη η οποία έγινε στο Εργαστήριο Φυσιολογίας στην Ιατρική Σχολή, μέρος της οποίας δημοσιεύτηκε πρόσφατα (Journal of Sport and Health Science) και αναδεικνύει τα σημαντικά αποτελέσματα για τις γυναίκες με καρκίνο του μαστού που κάνουν **άσκηση**.

Χρησιμοποιήσαμε τον ορό του αίματος γυναικών με καρκίνο του μαστού πριν και μετά από μια συνεδρία άσκησης για να μελετήσουμε τη συμπεριφορά των καρκινικών κυττάρων υπό την επίδραση του ορού. Τα ευρήματα είναι εντυπωσιακά, καθώς παράγοντες που απελευθερώνονται στο αίμα των ασκουμένων γυναικών μετά την **άσκηση** φαίνεται ότι έχουν τοξική επίδραση σε καρκινικά κύτταρα του μαστού. Δηλαδή, αυτά τα καρκινικά κύτταρα υπό την επίδραση του ορού μετά την **άσκηση** εμφάνισαν μειωμένο πολλαπλασιασμό και αυξημένο κυτταρικό θάνατο. Η **άσκηση**, μέσω των ασκουμένων μυών και άλλων οργάνων, παράγει τις λεγόμενες μυοκίνες ή ασκοκινίνες, οι οποίες είναι παράγοντες που έχουν τοξική επίδραση στα καρκινικά κύτταρα και δρουν ευεργετικά για τον ασθενή».

Στην Ελλάδα η επιστημονική κοινότητα προωθεί την αξιοποίηση της άσκησης στην κλινική πρακτική; Υπάρχει σχετικό θεσμικό πλαίσιο;

Με βάση νεότερα ερευνητικά δεδομένα, 13 μορφές καρκίνου μπορούν τεκμηριωμένα να προληφθούν σε σημαντικό βαθμό μέσω της τακτικής άσκησης

«Δυστυχώς, το σχετικό θεσμικό πλαίσιο είναι ελλιπές και η ενσωμάτωση της σωματικής άσκησης στην κλινική πρακτική ως συμπληρωματικής θεραπευτικής παρέμβασης για πολλές χρόνιες νόσους θα πρέπει να υποστηριχθεί από ένα σύστημα παραπομπής του ασθενούς από τον ιατρό για **άσκηση** και συνταγογράφησης της άσκησης. Αυτό μπορεί να φαίνεται ότι επιβαρύνει το Σύστημα Υγείας, αλλά στην ουσία το αποφορτίζει, αφού η **άσκηση** έχει σημαντική επίδραση τόσο στην πρόληψη όσο και στη θεραπεία χρόνιων νόσων, κάνοντας τη διαχείριση αυτών των νόσων πιο αποτελεσματική και με πολύ μικρότερο κόστος για το Σύστημα Υγείας. Το κόστος αυτό είναι δυσανάλογα μικρότερο σε σχέση με την επιβάρυνση του Συστήματος για τη θεραπεία της νόσου αφού αυτή έχει εκδηλωθεί».

Επειδή γίνεται πολύς λόγος όσον αφορά την πρόληψη, πιστεύετε ότι θα έπρεπε να επαναπροσδιοριστεί η φιλοσοφία των σχετικών προγραμμάτων εντάσσοντας πιο ενεργά τη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση;

«Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας θεωρημένης ως ζωτικό σημείο. Δηλαδή, ο ιατρός οφείλει μαζί με την αξιολόγηση της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας, ή της θερμοκρασίας του ασθενούς, όταν αυτός τον επισκέπτεται στο ιατρείο του, να αξιολογεί και τα επίπεδα της σωματικής του δραστηριότητας, ως μέρος της ορθής ιατρικής πρακτικής. Αυτό, λοιπόν, που μπορεί και χρειάζεται να κάνει η ελληνική Πολιτεία είναι παρόμοιο της αξιολόγησης της σωματικής δραστηριότητας σε κάθε ιατροί πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Είτοι, ο καθένας μας που επισκέπτεται τον γιατρό του να αξιολογείται και ως προς το επίπεδο της σωματικής του δραστηριότητας και ακολούθως ο ιατρός να τον παραπέμπει αναλόγως για σωματική **άσκηση**. Με άλλα λόγια, χρειάζεται να προωθηθεί η ενσωμάτωση της σωματικής άσκησης στο Σύστημα Υγείας και στην κλινική πρακτική».