

سر في عضلاتك قد يوقف السرطان... دراسة تكشف الحقيقة الصادمة



كشفت الطالبة فرانثيسكو بيتاريغا من جامعة "إديث كوان" الأسترالية أن ممارسة النشاط البدني تعزز إنتاج الميوكينات، وهي بروتينات تُفرزها العضلات وتمتلك خصائص مضادة للسرطان.

وتبين بيتاريغا في الدراسة أن: "النشاط البدني يمكن أن يخفض نمو الخلايا السرطانية بنسبة تتراوح بين 20 و30%، من خلال زيادة إنتاج الميوكينات، وهي بروتينات تفرزها العضلات وتمتلك خصائص مضادة للسرطان".

وأوضحت بيتاريغا أن: "التمارين الرياضية أصبحت جزءا أساسيا من علاج السرطان، مع أدلة قوية على فعاليتها وسلامتها أثناء العلاج وبعده".

وشملت الدراسة نساء متعافيات من سرطان الثدي، حيث تم قياس مستويات الميوكينات قبل التمرين مباشرة وبعده، وأيضا بعد مرور 30 دقيقة.

وأظهرت النتائج أن: "تمارين القوة والتدريب المتقطع عالي الكثافة رفعت مستويات الميوكينات بشكل ملحوظ، كما أن تحسين تكوين الجسم من خلال خفض الدهون وزيادة الكتلة العضلية يقلل الالتهاب المزمن الذي يعزز تطور سرطان الثدي ويزيد خطر انتكاسه".

وقالت الباحثة إن: "الالتهاب المزمن يسرع نمو الأورام ويضعف المناعة ويرفع خطر الانتكاس"، محذرة من أن خسارة الوزن السريعة دون ممارسة الرياضة غير فعّالة.

وأضافت أنه: "يجب أن يصاحب فقدان الوزن نشاط بدني للحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز إفراز المواد الكيميائية الوقائية".