

# النمط الحيوي أفضل وصفة للوقاية من مرض السرطان

## تغيير بسيط في أسلوب الحياة يحدث farkا كبيرا في درجة الوقاية من الأورام الخبيثة



جلّ الدراسات تثبت أن هناك علاقة قوية بين نمط الحياة غير الصحي والإصابة بالسرطان، وتقدم أدلة علمية على أن تغييرا بسيطا في السلوك الغذائي والمواظبة على ممارسة الأنشطة الرياضية، يحذان من الإصابة بعدة أنواع من الأورام الخبيثة.

برلين - قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن أسلوب الحياة الصحي يحذ من خطر الإصابة بالسرطان، موضحا أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة. وأشارت الدراسة لتسعة من هذه العناصر التي تزيد من إمكانية الإصابة بالسرطان، وعلى رأسها البدانة، وقلة ممارسة الرياضة، وتناول الأغذية غير الصحية، والتدخين، وتناول المشروبات الكحولية، وتلوث الهواء. وجاءت نتائج هذه الدراسة اعتمادا على مراجعات شاملة للدراسات الطبية والتقارير الحكومية في مجال مكافحة السرطان.

كما قام فريق جامعة هافارد الذي أعد الدراسة بإعادة تحليل مجموعة من البيانات التي احتوت عليها الدراسات المختلفة في هذا الصدد. وانتهى فريق البحث إلى أنه في الدول منخفضة أو متوسطة الدخل، فإن أهم العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان هي التدخين وتناول الكحوليات وقلة تناول الخضروات والفاكهة. أما في الدول مرتفعة الدخل، فإن أهم تلك العوامل هي السمنة، بالإضافة إلى التدخين وتناول الكحول.

### قلة الوعي

وحذرت منظمة الصحة العالمية في تقرير سابق لها من "ارتفاع شديد" في معدلات الإصابة بمرض السرطان، مشيرة إلى ضرورة الحد من تناول الكحول والمواد السكرية. وتوقعت المنظمة ارتفاعا في عدد حالات الإصابة بمرض السرطان إلى 24 مليون شخص سنويا بحلول عام 2035، مضيفة أنه يمكن تجنب نصف هذه الحالات. وأضافت أن هناك "حاجة حقيقية" في الوقت الراهن إلى التركيز على الوقاية من السرطان عن طريق الإقلاع عن التدخين، والتوقف عن تناول المواد الكحولية، ومعالجة البدانة.

وقال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن أسلوب الحياة الصحي يحذ من خطر الإصابة بالسرطان، موضحا أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة. وأشارت الدراسة لتسعة من هذه العناصر التي تزيد من إمكانية الإصابة بالسرطان، وعلى رأسها البدانة، وقلة ممارسة الرياضة، وتناول الأغذية غير الصحية، والتدخين، وتناول المشروبات الكحولية، وتلوث الهواء. وجاءت نتائج هذه الدراسة اعتمادا على مراجعات شاملة للدراسات الطبية والتقارير الحكومية في مجال مكافحة السرطان.

وبينما تزداد فرص الإصابة بالسرطان، فإن فرص البقاء على قيد الحياة كما يقول الخبراء قد تحسنت أيضا.

14

مليون شخص يصاب سنويا بالسرطان ومن المتوقع ارتفاع هذا العدد إلى 19 مليونا عام 2025

ولتجنب خطر الإصابة بالسرطان ينصح الخبراء بتناول الكثير من الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة بالإضافة إلى التقليل من نسبة الدهون واللحوم في الغذاء، مع تناول الأسماك مرتين أسبوعيا.

كما يمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية، مع مراعاة الوقاية الدائمة من أشعة الشمس الشديدة. وكشفت دراسة أميركية سابقة أن الطفرة الجينية العشوائية للخلايا نادرا ما تؤدي إلى السرطان دون عوامل خارجية مثل الكيمياء السامة أو الإشعاع.

وأكد الباحثون المشرفون على الدراسة أن تغيير أسلوب الحياة السائد في الكثير من المجتمعات يمكن أن يساعد إلى حد كبير في تخفيض عدد المصابين بالسرطان في العالم، بمقدار النصف تقريبا.

### الوقاية خير من العلاج

ونصحت ماكين بتناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة؛ وتناول كميات أقل من اللحوم الحمراء، والتوقف عن تناول اللحوم المصنعة تماما.

وقالت جين كينغ، مديرة قسم مكافحة التبغ بمعهد أبحاث السرطان في بريطانيا، إن "الشيء الأكثر إثارة للصدمة في تنبؤ التقرير بزيادة أعداد المصابين بالسرطان من 14 مليونا إلى 24 مليونا على مستوى العالم خلال الأعوام العشر المقبلة هو أنه يمكن منع نحو ثلث هذه الحالات".

وأضافت كينغ أن "خفض خطر الإصابة بالسرطان ممكن من خلال اتباع نمط حياة صحي، ولكن من الأهمية بمكان أن نتذكر أن هناك مسؤولية تقع على كاهل الحكومة والمجتمع لخلق بيئة تدعم أنماط الحياة الصحية".

أشار إلى أن الجينات الموروثة لم تكن السبب في الإصابة بأكثر من 10 في المئة من أمراض السرطان.

### نصائح للوقاية

وقالت أماندا ماكين، المدير العام للصندوق العالمي لأبحاث السرطان، إنه "من المثبر للقلق أن نرى أن مثل هذا العدد الكبير من الناس لا يعرفون أن هناك الكثير من الأشياء التي يتعين عليهم القيام بها للحد من خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير".

وأضافت ماكين "في المملكة المتحدة، يمكن تجنب نحو ثلث حالات السرطان الأكثر شيوعا من خلال الحفاظ على وزن صحي وتناول نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام".

لحرارة الشمس لفترات طويلة. وأضاف "في ما يتعلق بتناول الكحوليات، على سبيل المثال، فنحن جميعا على بيئة من التبعات الخطيرة لذلك، سواء كان ذلك في شكل حوادث السيارات أو الإعتداءات، ولكن هناك تداعيات أخرى تتمثل في الإصابة بالأمراض، ومرض السرطان على وجه التحديد".

وقد جاء في استطلاع للرأي أجراه الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، وشمل 2046 شخصا في بريطانيا، أن 49 في المئة ممن شملهم الاستطلاع لا يعرفون أن النظام الغذائي غير الصحي يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

وقال ثلث الذين شملهم الاستطلاع إن العوامل الوراثية هي السبب وراء الإصابة بالسرطان، بيد أن الصندوق

وأشار الصندوق العالمي لأبحاث السرطان إلى أن هناك عدم وعي "مثيرا للقلق" بالدور الذي يلعبه النظام الغذائي في الإصابة بمرض السرطان.

وحاليا يصاب 14 مليون شخص سنويا بالسرطان، ولكن من المتوقع ارتفاع هذا العدد إلى 19 مليونا بحلول عام 2025، و22 مليونا بحلول عام 2030، و24 مليونا بحلول 2035.

قال برنارد ستويارت، وهو أحد معدي التقرير ويعمل بجامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا، إن الوقاية من المرض "تلعب دورا حاسما في مكافحة الموجة الشديدة للإصابة بأمراض السرطان التي تجتاح العالم".

وقال ستويارت إن السلوك البشري هو السبب وراء الإصابة بالعديد من السرطانات، مثل التعرض

## حمية «الصوم المتقطع» تعزز الصحة وتحسن المزاج

التي تقوم على الصوم ليوم وتناول الطعام في اليوم التالي أصبحت تلقى إقبالا متزايدا لأسباب مختلفة، من بينها أن بعض الناس يبذلون جهدا كبيرا في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة عن طريق الأنظمة التقليدية التي تركز على حساب السعرات يوميا.

أسهل حمية 12:12، أي تناول الطعام على مدار 12 ساعة، والصيام على مدار 12 ساعة أخرى

وقالت سوزان روبرتس، مديرة مختبر الأيض في مركز التغذية بجامعة توفنس في بوسطن، "إن الصيام يوما بعد يوم ليس العصا السحرية كما كان يعتقد".

وأضافت روبرتس التي لم تشارك في الدراسة "هذا لا يعني أن ذلك عديم الجدوى إذ أن بعض الناس قد يجدونه مفيدا".



القلبية والسرطان، فضلا عن التمتع ببشرة نضرة تشع نضارة وحيوية. وأضاف المركز أن الصيام المتقطع له أشكال عدة، أسهلها على الإطلاق حمية 12:12، أي تناول الطعام على مدار 12 ساعة، والصيام على مدار 12 ساعة أخرى.

وتطبيقا لهذا المفهوم يمكن تناول الطعام من الساعة السابعة صباحا وحتى الساعة السابعة مساء. ويراعى خلال اتباع هذه الحمية الغذائية الالتزام بتناول 3 وجبات صحية تتسم بالتنوع والتوازن، أي تشمل على البروتينات الخفيفة والألياف الغذائية والدهون النباتية الصحية والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن، مع الإبتعاد عن المخبوزات والمعجنات والسكريات والدهون والوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة.

ولتدعيم حمية 12:12 تنبغي ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية كالشي والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة وتمارين تقوية العضلات، حيث يسهم ذلك في تسريع وتيرة التخلص من دهون الجسم والتمتع بالرشاقة. ومن جانبهم شدد باحثون أميركيون، في دراسة لهم نشرت في دورية "غاما للطب الباطني"، على أن الأنظمة

كولن (ألمانيا) - اكتسبت الحميات الغذائية التي تقوم على الصيام المتقطع، الذي يتضمن الامتناع عن الطعام لفترات محددة، أهمية كبيرة بين الأشخاص الذين يتطلعون إلى أن يفقدوا الوزن، أو يحافظوا عليه، أو يحسنوا وضعهم الصحي.

وهناك أدلة علمية كثيرة تؤكد على أن حمية الصوم المتقطع لها العديد من الفوائد الصحية على المدى البعيد، وقد تشمل بالإضافة إلى ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتحسين جودة النوم.

وقد توصلت دراسات حديثة إلى أن أشكالاً مختلفة من الحميات التي تقوم على الصوم المتقطع، يمكن أن يكون لها تأثير قوي وفعال على جسم الإنسان، فهي تؤدي إلى طيف واسع من التغيرات، على مستوى الخلايا، وبإمكانها أيضا أن تؤثر على العديد من أجهزة الجسم التي تقوم بالعمليات الحيوية، مثل تغذية الدماغ، وطريقة تعامل الجسم مع الضغوط.

ويهدف هذا النوع من الحميات إلى إحداث تراجع كبير في السرعات الحرارية، ومن شأن ذلك أن يؤثر على العديد من أجهزة الجسم التي تقوم بالعمليات الحيوية، أو ما يعرف علميا باسم عملية الأيض. وقال المركز الألماني للتغذية إن الصيام المتقطع يتمتع بفوائد صحية عديدة؛ حيث إنه يساعد على إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة، كما أنه يعمل على تحفيز عمليات التجدد والإصلاح بالجسم، ما يحد من خطر الإصابة بالخرف والسكتات الدماغية والأزمات

## هل تتعارض التمارين الرياضية مع الدورة الشهرية

من الدورة الشهرية، فإنه توجد مؤشرات على أن استعمال الدهون كمصدر للطاقة يتأثر بهرمون الأستروجين.

وأكد الخبير الألماني أنه ليست هناك بيانات علمية موثوقة تؤكد ما إذا كان ذلك يؤثر على القدرة على التحمل، وتؤثر الهرمونات الجنسية الأنثوية على احتمالية التعرض للإصابة، وترجع هذه التصورات إلى العمليات التي تحدث في نهاية الحمل، حيث تصبح الأربطة الضامة أكثر مرونة.

وأضاف البروفيسور الألماني أن النساء أكثر عرضة لإصابات الأربطة قبل الدورة الشهرية، وإذا كانت المرأة تعاني من مشكلات في الأربطة أو غالبا ما تتعرض للالتواء، فإنه ينصح بعدم القيام بتمارين الجري الطويلة في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية أو خلالها، مع توخي الحرص والحذر؛ لأنه توجد هناك مؤشرات وليست أدلة أو حقائق مثبتة.

ولا يختلف الأداء بدرجة كبيرة خلال فترة الدورة الشهرية، سواء كانت السيدة تجري بسرعة أو تقفز بدرجة أعلى، وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد ذلك، ولكن قد تكون هناك عوامل نفسية أخرى تؤثر على الأداء، فمثلا قد تتعرض السيدة لحدوث الحوض أثناء المنافسة، وهو ما يؤثر على تركيزها الذهني خلال المنافسة وتصبح أبطأ في السباحة. وإلى جانب العامل النفسي هناك الأداء مثل الروتين اليومي والطعام والنوم، والتي تؤثر على الأداء الرياضي بدرجة أكبر من الدورة الشهرية الحالية.

وبتكيف أفضل خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، أي بين فترة التبويض وبداية الدورة الشهرية التالية؛ نظرا لأن المستوى الإجمالي للهرمونات في أجسامهن يكون في أعلى مستوى له.

وأشار ديبل إلى أنه يمكن للسيدات الاشتراك في تدريبات تقوية العضلات المكثفة خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية؛ لأنه من المفترض الحصول على أكبر قدر من التأثير.

وأضاف قائلا "لا يوجد ما يمنع هواة تقوية العضلات من تركيز التدريبات خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، ومعرفة ما إذا كانت ستجلب لهن الكثير من المزايا، وبطبيعة الحال تكون هناك اختلافات فردية كبيرة".

وفي ما يتعلق بما إذا كانت تدريبات قوة التحمل تحقق نجاحا في فترة معينة

كولن (ألمانيا) - تؤثر التقلبات الهرمونية خلال الدورة الشهرية على أداء المرأة للتمارين الرياضية، وهنا يجب التمييز بين القدرة على التدريب والأداء واحتمالية التعرض للإصابة. وقال البروفيسور باتريك رينيه ديبل، الأستاذ بالجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، إنه على الرغم من عدم إجراء بحث شامل لدراسة التأثيرات المحددة، إلا أن معظم الدراسات أشارت إلى وجود علاقة بين الهرمونات الجنسية، وخاصة هرمون الأستروجين والبروجسترون، والقدرة على التدريب.

وأوضح البروفيسور الألماني قائلا "نعرف أن هذه الهرمونات تؤثر على العمليات الالتهابية مثلاً، ولذلك فإنه من المتوقع أن تستجيب السيدات بشكل أكثر حساسية لتدريبات تقوية العضلات



التقلبات الهرمونية تؤثر على الأداء الرياضي