كيف تساعد الرياضة في إبطاء نمو السرطان؟

21 أغسطس، 2025

كشفت دراسة حديثة من جامعة "إديث كوان" الأسترالية أن ممارسة التمارين الرياضية قد تساهم في إبطاء نمو الخلايا السرطانية، عبر تحفيز الجسم على إنتاج بروتينات خاصة تُعرف بـ"الميوكينات"، التي تفرزها العضلات أثناء النشاط البدني وتتميز بخصائص مضادة للسرطان.

نتائج الدراسة

أظهرت النتائج أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يحد من نمو الخلايا السرطانية بنسبة تتراوح بين 20 و30%.
وأوضحت الباحثة فرانشيسكو بيتاريغا أن التمارين الرياضية باتت جزءاً أساسياً من بروتوكولات علاج السرطان، مؤكدة وجود "أدلة قوية على فعاليتها وسلامتها أثناء العلاج وبعده".

الدراسة شملت مجموعة من النساء المتعافيات من سرطان الثدي، حيث جرى قياس مستويات الميوكينات في الدم قبل التمرين مباشرة وبعده، ثم بعد مرور 30 دقيقة.

أي تمارين أكثر فعالية؟

بيّنت الدراسة أن:

تمارين القوة.

التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT).

هما الأكثر تأثيراً في رفع مستويات الميوكينات. كما أن تحسين تكوين الجسم من خلال خفض الدهون وزيادة الكتلة العضلية يقلل الالتهابات المزمنة، التي تعد من أبرز العوامل المحفزة لتطور سرطان الثدي وزيادة خطر انتكاسه.

أهمية الجمع بين الرياضة وفقدان الوزن

شددت بيتاريغا على أن الالتهاب المزمن يسرّع نمو الأورام ويضعف المناعة، محذّرة من أن خسارة الوزن السريعة دون ممارسة الرياضة غير فعّالة. وقالت: "يجب أن يصاحب فقدان الوزن نشاط بدني للحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز إفراز المواد الكيميائية الوقائية".