جلسة تمارين واحدة تكبح نمو خلايا سرطان الثدي: دراسة أسترالية تكشف السر

19 سبتمبر، 2025

أظهرت دراسة جديدة أن ممارسة تمارين رياضية محددة خلال جلسة واحدة فقط قد تزيد من إنتاج بروتينات مضادة للسرطان في الجسم، مما قد يساهم في إبطاء نمو الخلايا السرطانية لدى النساء الناجيات من سرطان الثدي.

أجرى باحثون في أستراليا دراسة شملت 32 امرأة تبلغ أعمارهن حوالي 59 عامًا، وكانوا يتلقين علاج سرطان الثدي في مراحله الأولى إلى الثالثة. خضعن لجلسة تمارين مقاومة، مثل رفع الأثقال، أو تدريب متقطع عالي الكثافة (HIIT) يتضمن دفعات مكثفة من التمارين مع فترات راحة قصيرة.

وأظهرت النتائج زيادة ملحوظة في "ميوكينات"، وهي بروتينات تفرزها العضلات أثناء التمرين، وتعمل على تنظيم عملية الأيض وتثبيط الجزيئات المسببة للالتهاب، وهو عامل مهم في تكون الخلايا السرطانية.

بعد 45 دقيقة من التمرين، ارتفع مستوى "ميوكين IL-6" بنسبة 47% في مجموعة التدريب المتقطع، فيما شهدت مجموعة تمارين المقاومة زيادة بنسبة 23% في "ميوكين ديكورين" و9% في "IL-6". وقدّر الباحثون أن هذه الزيادة قد تبطئ نمو الخلايا السرطانية بنسبة تتراوح بين 20 إلى 30%.

قال فرانشيسكو بيتاريغا، الباحث الرئيسي وطالب الدكتوراه بجامعة إديث كوان: "تظهر نتائجنا تأثيرات مضادة للسرطان على المستوى الخلوي، مما قد يفسر كيف تقلل التمارين من خطر تطور المرض وتكراره، وتزيد فرص البقاء على قيد الحياة لدى المصابات".

وأكدت الدراسة أن شدة التمرين كانت العامل الحاسم، بغض النظر عن نوع التمرين، سواء كان تمارين مقاومة أو تدريب متقطع عالي الكثافة.

وأشارت الدراسة، التي نُشرت في مجلة أبحاث وعلاج سرطان الثدي، إلى أن النتائج على الرغم من محدودية حجم العينة وتركيزها على سرطان الثدي فقط، فإنها تفتح آفاقًا لدراسة تأثير التمارين طويلة الأمد على أنواع أخرى من السرطان ودور الجهاز المناعي في مواجهة المرض.