

Zaujímavosti zo zahraničnej literatúry

Úloha fyzickej aktivity pri prevencii nádorových ochorení, ich liečbe, rekonvalescencii a následnom prežívaní

The role of physical activity in cancer prevention, treatment, recovery, and survivorship

Lemane D, Cassileth B, Gubili J., *Oncology* 2013 June 18; 27(6).

<http://www.cancernetwork.com/survivorship/content/article/10165/21468151>

Onkológia (Bratisl.), 2013; roč. 8(3): 198

Abstrakt

Urobili sme neformálny prehľad literatúry o cvičení a nádorových ochoreniach s cieľom preskúmať úlohu cvičenia v prevencii nádorových ochorení, ich liečby, rehabilitácie a pri živote tých, ktorí ochorenie prežili. Rozsiahle populáčne štúdie ukazujú, že výskyt nádorových ochorení klesá s rastúcou úrovňou fyzickej aktivity. Cvičenie môže znížiť vedľajšie účinky protinádorovej terapie a môže pomôcť pri zotavení a rehabilitácii po chemoterapii, rádioterapii a operácii. Observačné štúdie tých, ktorí prežili karcinóm prsníka, hrubého čreva alebo prostaty, ukázali silné spojenie medzi cvičením po diagnóze a zníženou úmrtnosťou na nádorové ochorenie.

Navyše, celková mortalita u prežívajúcich po nádorovom ochorení sa znižuje so zvyšujúcim sa množstvom cvičenia. Výška a intenzita cvičenia potrebného na jednotku prežitia sa líšia podľa typu primárneho nádoru. Zníženie mortality pre karcinóm prsníka je prítomné s ekvivalentom 3 hodín prechádzok či chôdze týždenne, zníženie mortality pri karcinóme hrubého čreva – so 6 hodinami. Pri týchto nádoroch intenzívnejšie cvičenie nezlepší prežitie. Po diagnostikovaní karcinómu prostaty je však intenzívnejšie cvičenie spojené s lepším prežívaním v porovnaní s chôdzou. Mechanizmy zapríčínujúce tieto rozdiely nie sú ešte objasnené. Ďalší výskum je potrebný aj na určenie rôzneho množstva a intenzity cvičenia potrebného pre optimálnu prevenciu nádorových ochorení, zotavenia sa a prežívania.

Komentár

Na tému fyzická aktivita a význam cvičenia pri prevencii, liečbe a prežívaní po liečbe onkologických ochorení je publikovaných celý rad článkov a štúdií. Napríklad čo sa týka karcinómu prsníka, existuje globálne vyše 70 epidemiologických štúdií a mnoho štúdií existuje aj pri iných častých nádoroch vrátane metaanalýz (1). Aktuálny článok má špecifickú vlastnosť – je veľmi pragmatický, určený pre prax, dáva zrozumiteľné odpovede na otázky, ktoré každý hneď v súvislosti s cvičením položí, a tak pomáha lekárovi poradiť pacientovi čo najlepšie. Heslovite by som sa zmienil o niektorých z nich. Je pravidelné cvičenie spojené s poklesom rizika nádorových ochorení? – Áno, preukazuje. Napríklad pri karcinóme prsníka môže dosiahnuť až 25 % – pri porovnaní skupín s najvyššou a najnižšou fyzickou aktivitou, podobne aj pri iných bežných nádoroch. Tu však pozor, u tých, čo majú sedavú prácu a trávia pri počítači viac ako 4 hodiny denne, nedávne práce ukázali, že ani každodenné cvičenie nemusí priniesť zníženie rizika (1, 2). Tu je potrebné aspoň raz za hodinu vstať a medzi odporúčané aktivity patrí vybehnutie po schodoch (aspoň) jedno poschodie, krátka prechádzka, strečing a pod. Znižuje fyzická aktivita nežiaduce účinky protinádorovej liečby? Áno, dokonca aj u starších pacientov, a preukazuje zlepšuje kvalitu života. Intenzívne aktivity poskytujú viac úžitku ako ľahké. Príkladom ľahkej aktivity je chôdza rýchlosťou 2 – 3 míle za hodinu (1 km = 0,6214 míle)

alebo bicyklovanie rýchlosťou 10 míľ za hodinu. Príkladom stredne intenzívnej je chôdza rýchlosťou 3 míle za hodinu alebo bicyklovanie rýchlosťou 10 míľ za hodinu. Príkladom intenzívnej: chôdza rýchlosťou 3 míle za hodinu alebo bicyklovanie rýchlosťou 20 míľ za hodinu. Fyzická aktivita má úlohu aj pri pokročilom karcinóme. Prehľad 16 štúdií potvrdil, že cvičenie, rehabilitačné programy alebo skupinové cvičenie zlepšili fyzický stav a fungovanie a zlepšili pocit vitality. Túto skupinu pacientov je vhodné poslať ku špecializovanému rehabilitačnému pracovníkovi. Aktuálne odporúčania pre onkologických pacientov sú: dlhšie aeróbne cvičenie nízkej až strednej intenzity, napríklad chôdza/prechádzka aspoň 150 minút týždenne, rozdelených do niekoľkých dní. Intenzívne cvičenie je v súčasnosti skúmané.

Literatúra

1. Lemane D, Cassileth B, Gubili J. The role of physical activity in cancer prevention, treatment, recovery, and survivorship. *Oncology*. 2013 June 18; 27(6).
2. George ES, Rosenkranz RR, Kolt GS. Chronic disease and sitting time in middle-aged Australian males: findings from the 45 and Up Study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013, 10: 20.

doc. MUDr. Peter Beržinec, CSc.

Onkologické oddelenie, Špecializovaná nemocnica sv. Svorada Zobor, Nitra
Výučbová základňa SZU
Kláštorská 134, 949 88 Nitra
berzinec@snzobor.sk

