

Beweging tegen kanker en vroegtijdige sterfte

COMBI VITAAL | 1 mei 2015

Natuurlijk weet je zelf ook wel dat bewegen belangrijk is. Maar om nu meteen fanatiek tussen alle anderen te gaan zweten bij de sportschool of in het park je benen uit je lijf te rennen, is nou niet bepaald gezond voor iedereen. Het is belangrijk om de mate van beweging aan te passen aan je constitutie. Niet bewegen schijnt dubbel zo dodelijk te zijn als zwaarlijvigheid (obesitas). Ook kan beweging je beschermen tegen het ontstaan van kanker.

Niet bewegen is dubbel zo dodelijk als obesitas

Een grootschalige bevolkingsstudie laat zien dat te weinig beweging voor dubbel zoveel doden zorgt als obesitas (1). Dit zou betekenen dat te weinig beweging een negatiever effect op je gezondheid heeft dan obesitas. Volgens de wetenschappers kan een klein beetje lichaamsbeweging de gezondheid enorm veel goed doen. Als je elke dag een stevige wandeling van 20 minuten maakt, verlaag je het risico op voortijdige sterfte met zo'n 16 tot 30%.

De onderzoekers hebben als maat voor obesitas de Body Mass Index (BMI) genomen. Ook gebruikten de wetenschappers de tailleomtrek als maat voor overgewicht. Wanneer zij dit toepasten op hun gegevens, vonden ze dat een grote tailleomtrek even ongezond was als een gebrek aan lichaamsbeweging. Het opmeten van de tailleomtrek is een betere indicator voor de gezondheid dan de BMI, want de tailleomtrek houdt meer rekening met de hoeveelheid buikvet.

Beweging als onderdeel van behandeling tegen kanker

Beweging beschermt niet alleen tegen het ontstaan van kanker. Ook verbetert het de prognose van patiënten met kanker, verlaagt beweging de kans om aan kanker te sterven én voorkomt het de terugkeer van kanker. Daarnaast verbetert beweging de levenskwaliteit en vermindert het de bijwerkingen van chemotherapie. Om al deze redenen zou beweging, afgestemd op de persoonlijke constitutie, een onderdeel moeten uitmaken van elke behandeling tegen kanker. Hieronder staan een aantal bevindingen uit wetenschappelijk onderzoek op een rijtje.

Beweging en preventie van kanker

Veel zitten of bijvoorbeeld een kantoorbaan hebben, zorgt ervoor dat je sneller een gebrek aan beweging hebt. Dit gebrek wordt gelinkt aan een hoger risico op kanker. Voldoende bewegen of sporten zorgt voor een goede cardiovasculaire conditie (een goede conditie van de hart- en bloedvaten). En dit zorgt juist weer voor een verlaging van het risico op kanker (2).

Het antikankergen BRCA1 beschermt vrouwen tegen borstkanker. Een recent onderzoek uit maart laat zien dat beweging ervoor zorgt dat de activiteit van het antikankergen BRCA1 wordt verhoogd. Hierdoor zijn vrouwen beter beschermd tegen borstkanker.

Door voldoende te bewegen, kunnen vrouwen met mutaties van BRCA genen het risico op borstkanker verlagen. Aërobe training (zoals cardiotraining) zorgt voor hormonale veranderingen die vrouwen beschermen tegen borstkanker (3).

Als mannen minstens een half uur per dag matig tot intensief sporten, halveren ze het risico om aan kanker te sterven. Dit geldt vooral voor prostaatkanker, blaaskanker, maagdarkanker, longkanker en hersentumoren (4).

Beweging en de prognoseverbetering van kanker

Als mannen met prostaatkanker bewegen, leven ze langer. Mannen die intensief trainen, verkleinen de kans om aan prostaatkanker te overlijden. Wanneer mannen meer dan anderhalf uur per week

matig of intensief wandelen, verkleinen ze het risico om te sterven aan prostaatkanker met 46% ten opzichte van mannen die minder dan 90 minuten per week op een rustig tempo wandelen. Mannen die meer dan drie uur per week fietsen, wandelen, lopen, zwemmen of andere sporten beoefenen, hebben 61% minder kans om te sterven aan of met prostaatkanker dan mannen die minder dan één uur per week bewegen (5).

Beweging en het voorkomen van het terugkeren van kanker

In vergelijking met vrouwen die minder dan één uur per week actief zijn, hebben vrouwen met borstkanker die 2,5 uur per week matig bewegen 40% minder kans dat de kanker terugkeert of dat ze er aan sterven. Patiënten met darmkanker die zes uur per week matig bewegen, verminderen het risico op het terugkeren van de kanker met 50%. Daarnaast verminderen ze ook het risico op overlijden met de helft. Wanneer patiënten met prostaatkanker drie uur per week matig actief zijn, ontwikkelt de kanker zich 57% trager (6).

Beweging en de vermindering van de bijwerkingen van chemotherapie

Voor en tijdens de behandeling met doxorubicine (een kankerremmende stof) beschermt beweging het hart tegen de giftige effecten van doxorubicine (7). Ook kan beweging de bijwerkingen van (borst)kanker behandelingen beperken. Denk hierbij aan vermoeidheid, verminderde mobiliteit, depressie, angst, het zwellen van de arm en gewichtstoename of -afname (6).

Beweging helpt op de lange termijn om alle lichaamsfuncties te herstellen. Daarnaast geeft het meer energie en verbetert beweging de levenskwaliteit én de mentale gezondheid. Beweging heeft namelijk een positief effect op de stemming en het welbevinden. Als een patiënt wordt behandeld tegen kanker, zal beweging (mits afgestemd op de constitutie) de patiënt niet extra vermoeien (6).

Beweging op maat!

Het is gezond om te bewegen, als je er maar goed op let dat je beweegt naar je constitutie. Een echte 'tijgeruitspraak' zoals "No pain, no gain" gaat bijvoorbeeld niet op voor een hertje. Ben je een hertje, dan is het namelijk niet handig om een uur te gaan hardlopen. Helemaal niet op een nuchtere maag. Dan trek je je 'accu' leeg, wat weer vervelende klachten met zich meebrengt. Je kunt beter iets eten en daarna een half uurtje wandelen in, het liefst, een groene omgeving. Voor een olifant kan het juist wel goed zijn om op nuchtere maag voor het ontbijt een half uurtje te gaan wandelen. Een olifant houdt sowieso niet echt van intensieve inspanningen, terwijl een tijger het heerlijk vindt om af en toe intensief te bewegen. Zo kan ie z'n vuur afvloeien.

Heb je advisering nodig in de mate van beweging, neem dan gerust contact met me op. Dan kijken we samen naar welke beweging voor jou belangrijk is.

Literatuur en Links:

- 1) Ekelund U, Ward HA et al. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *Am J Clin Nutr* March 2015 ajcn.100065
- 2) Sanchis-Gomar F, Lucia A, Yvert T, et al. Physical inactivity and low fitness deserve more attention to alter cancer risk and prognosis. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2015 Feb;8(2):105-10
- 3) Pettapiece-Phillips R, Narod SA, Kotsopoulos J. The role of body size and physical activity on the risk of breast cancer in BRCA mutation carriers. *Cancer Causes Control*. 2015 Mar;26(3):333-44
- 4) Laukkanen JA et al. Intensity of leisure-time physical activity and Cancer mortality in men. *Br J Sports Med*. 2009 Jul 28

- 5) Kenfield SA, Stampfer MJ, Giovannucci E, Chan JM. Physical Activity and Survival After Prostate Cancer Diagnosis in the Health Professionals Follow-Up Study. *J Clin Oncol*. 2011 Jan 4
- 6) Macmillan Cancer Support. UK-wide News. Inactivity risks long term health of 1.6 million cancer survivors - 8 August 2011
- 7) Marques-Aleixo I, Santos-Alves E, Mariani D, et al. Physical exercise prior and during treatment reduces sub-chronic doxorubicin-induced mitochondrial toxicity and oxidative stress. *Mitochondrion*. 2015 Jan;20:22-33