

Физическая активность и рак: как даже лёгкие упражнения могут снизить риск прогрессирования заболевания



Дата публикации: 01.02.2025

Учёные провели масштабное исследование, подтверждающее, что физическая активность до постановки диагноза рака оказывает значительное влияние на течение заболевания. Даже небольшие объёмы упражнений перед выявлением онкологического процесса способны снизить риск прогрессирования и смертности. Исследование опубликовано в *British Journal of Sports Medicine* и базируется на данных 28 248 пациентов с диагнозом рак 1 стадии, собранных в Южной Африке в рамках программы Discovery Health Medical Scheme (DHMS).

Результаты показывают, что даже умеренные уровни физической активности, такие как ходьба, лёгкие тренировки или занятия в фитнес-клубе, оказывают значительное положительное влияние. Регулярное движение улучшает работу иммунной системы, способствует выработке клеток-киллеров и снижает уровень гормонов, влияющих на рост гормонально-чувствительных опухолей.

В рамках исследования пациенты были разделены на три группы по уровню активности за год до постановки диагноза: неактивные (62%), с низкой физической активностью (≤ 60 минут в неделю, 13%) и с умеренной или высокой активностью (≥ 60 минут в неделю, 25%). Анализ показал, что среди людей с низким уровнем активности риск прогрессирования рака был на 16% ниже, а у тех, кто занимался умеренно или интенсивно, этот показатель снижался уже на 27%. Вероятность смерти от любой причины также была ниже: на 33% у малоподвижных пациентов и на 47% у тех, кто вел более активный образ жизни.

Через два года после постановки диагноза рак не прогрессировал у 74% неактивных пациентов, у 78% с низкой физической активностью и у 80% пациентов, занимавшихся умеренно и интенсивно. Через пять лет эти показатели составили 66%, 70% и 73% соответственно. Общая выживаемость также увеличивалась с ростом уровня активности: через два года 91% у неактивных, 94% у тех, кто имел небольшие физические нагрузки, и 95% у людей с умеренной и высокой активностью.

Основные **биологические** механизмы, объясняющие такой эффект, связаны с укреплением иммунной системы и снижением уровня гормонов, стимулирующих рост опухоли. Регулярные физические нагрузки повышают активность естественных клеток-киллеров, лимфоцитов и нейтрофилов, которые играют ключевую роль в противораковой защите. Упражнения также нормализуют уровень эстрогена и тестостерона, что особенно важно при раке молочной железы и простаты.

Учёные делают вывод, что физическая активность приносит значительную пользу в борьбе с онкологическими заболеваниями не только на стадии профилактики, но и после постановки диагноза. Включение умеренных нагрузок в образ жизни пациентов может улучшить прогноз, снизить риск рецидива и повысить продолжительность жизни.

Ключевые выводы: физическая активность до постановки диагноза снижает риск прогрессирования рака; даже малые нагрузки (до 60 минут в неделю) положительно сказываются на течении заболевания; умеренные и интенсивные занятия улучшают общий прогноз на 27–47%; физическая активность укрепляет иммунитет и регулирует гормональный баланс.

Практические рекомендации: включить умеренные нагрузки в повседневную жизнь (ходьба, плавание, йога, фитнес); избегать длительного сидячего образа жизни; использовать мониторинг активности (шагомеры, фитнес-браслеты) для контроля физических показателей; консультироваться с врачом по вопросам допустимого уровня нагрузки при онкологических заболеваниях.

В условиях, когда рак остаётся одной из ведущих причин смертности во всём мире, популяризация физической активности может стать мощным инструментом не только профилактики, но и поддержки пациентов во время лечения.