

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Hayat
<b>DATE:</b>	13-November-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	267,370
<b>TITLE :</b>	Fitness against cancer
<b>PAGE:</b>	16
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

### الرشاقة ضد السرطان

■ يدرك الجميع أن زيادة الوزن ترتبط بالإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والداء السكري، إلا أنهم ليسوا على علم بمدى ارتباط زيادة الوزن بالسرطان. فقد أشارت دراسات إلى دور زيادة الوزن في اندلاع الأمراض السرطانية، أخوها دراسة بريطانية شارك فيها خمسة ملايين شخص وجاءت نتائجها لتبين أن ١٢ ألف إصابة بالسرطان تعود إلى الوزن الزائد. وأن كل زيادة في مؤشر كتلة الجسم بمقدار خمس نقاط تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرحم بنسبة ٢٢ في المئة، وسرطان الكلى بنسبة ٢٥ في المئة. ونوه الباحثون بأن النساء البدنيات يصبحن بعد انقطاع الطمث أكثر عرضة للأورام الخبيثة، مثل سرطان الثدي، وسرطان القولون، وسرطان المبيض، في حين يكون الذكور البدناء أكثر عرضة لسرطان القولون والبروستاتا.

وفي الولايات المتحدة، التي يعاني ثلث سكانها من الوزن الزائد، قام باحثون بتجربة كبيرة استطاعوا من خلالها التحقق من وجود علاقة متبادلة بين زيادة الوزن وظهور الأمراض السرطانية. ويقول الدكتور كليفورد هوبس من الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري أن البدانة ترفع من نسبة الوفيات الناجمة عن السرطان في شكل لاقت، وأن تأثيرها (البدانة) يفوق دور التبغ في إثارة السرطان. ويجمع المختصون على أن أفضل طريقة للوقاية من الأورام السرطانية تقوم على التخلص من الوزن الزائد، خصوصاً أن تجربة أجريت على الفئران تم خلالها تقديم طعام يملك سعرات حرارية أقل من المعتاد، ما أدى إلى انخفاض وزنها وبالتالي انخفاض عدد الإصابات بسرطان الثدي بين إناث الفئران.

ويساهم المشي يومياً لمدة تراوح بين نصف ساعة وساعة في خفض الوزن بمعدل ثلاثة كيلوغرامات سنوياً، وفي تقليل احتمال الإصابة بالسرطان بنسبة تقارب ١٨ في المئة.