

Gesundes Leben verringert Brustkrebsrisiko

Sport und Normalgewicht reduzieren das Erkrankungsrisiko

Frauen aller Altersgruppen können ihr Brustkrebsrisiko durch regelmäßige Sportausübung senken. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie des Fred Hutchinson Cancer Research Center gekommen, an der mehr als 74.000 Frauen teilnahmen.

Ausserdem haben Wissenschaftler der Universität von Washington nachgewiesen, dass ein gesunder Lebensstil den Ausbruch einer Brustkrebserkrankung auch bei Frauen verzögern kann, die am meisten gefährdet sind.

Regelmäßig trainierende Teilnehmerinnen konnten ihr Krebsrisiko um 20 Prozent verringern. Moderate

Aktivitäten an fünf Tagen der Woche wie Spazieren gehen, Radfahren oder Schwimmen hatten den positivsten Effekt.

Das Team um Anne McTieran befragte die teilnehmenden Frauen einzeln nach ihren derzeitigen und früheren Sportgewohnheiten.

Es zeigte sich, dass körperliches Training auch bei Frauen, die aufgrund von Erkrankungen in der Familie und Hormontherapien anfälliger für eine Krebserkrankung waren, das Risiko senkte.

Die Vorteile waren, laut der im Journal of the American Medical Association veröffentlichten Studie, für

schlanke und auch leicht übergewichtige Frauen am größten. Regelmäßiger Sport führte bei übergewichtigen und korpulenten Frauen zu keiner Risikoverringering.

Laut McTieran sind die risikoverringenden Eigenschaften von Sport auf die Reduzierung des Körperfettanteils zurückzuführen.

Die Folge dieser Reduzierung ist eine Verringerung der Zirkulation krebsfördernder Hormone. Ideal wären rund 30 Minuten moderater Sportausübung täglich.

Der Ausbruch der Erkrankung kann laut Science durch Sport und Einhalten des Normalgewichts verzögert werden.