

## KANSERDE EGZERSİZİN KORUYUCU VE TEDAVİ EDİCİ ROLÜNÜN PREKLİNİK HAYVAN ÇALIŞMALARI İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğr. Gör. Dr. Aslı Nur Bahar

Kanser dünyada ölüm nedenleri arasında 2. sırada yer almaktadır. Kanser başlıca risk faktörleri arasında tütün kullanımı, yüksek beden kitle indeksi, meyve ve sebzedeki düşük beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve alkol tüketimi yer almaktadır. Bu değiştirilebilir risk faktörleri ile kanserlerin %30-40'ının potansiyel olarak önlenilebilir olduğu bilinmektedir. Fiziksel hareketsizlik, başta gelişmiş ülkeler olmak üzere dünya çapında önemli bir sağlık sorunudur. Tıbbi literatür artan fiziksel aktivitenin birçok farklı kanser türü için riskin azalmasıyla ilişkili olduğunu açıkça göstermektedir. En önemli azalma meme ve kolorektal kanser insidansında görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, daha düşük kanser insidansı ve mortalitesinin yanı sıra daha düşük tümör nüks oranıyla da ilişkilidir. Epidemiyolojik kanıtlar, düzenli egzersizin yüksek derecede agresif maligniteler de dahil olmak üzere kanserin ilerlemesini geciktirdiğini, hayvan modellerinde yapılan preklinik çalışmalarla desteklemiştir. Bir diğer önemli konu, kanser ve tedavide kullanılan ilaçlar sebebiyle hastalarda sıklıkla ortaya çıkan yorgunluk, ağrı, depresif semptomlar, mobilitenin azalması ve etkilenen yaşam kalitesidir. Egzersiz, klinik onkolojide dikkat çekmiş ve uzun yıllardan beri yaşam kalitesini artırmak ve kemoterapiye bağlı komplikasyonları önlemek için kullanılmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), çok sayıda randomize çalışmanın verilerini gözden geçirmiş ve egzersizin hem adjuvan hem de tedavi sonrası güvenli bir şekilde yapılabileceğini bildirmiştir. Ancak kanserden korunmayı sağlayabilecek fiziksel aktivitenin optimal süresi, yoğunluğu ve sıklığı bilinmemektedir. Bu bağlamda egzersizlerin tipi, şiddeti ve sıklığı hastanın fonksiyonel düzeyine, kanserin derecesine ve tipine göre düzenlenmesi önemlidir. Çalışmalar, egzersiz yoğunluğu ve süresinin kanser progresyonu üzerindeki farklı etkilerini farklı fare suşları ve kanser modellerinde göstermiştir. Bu preklinik hayvan çalışmaları egzersizin tümör büyümesi ve kansere bağlı semptomlar üzerindeki potansiyel terapötik ve önleyici etkilerini aydınlatmak için rehberlik etmektedir. Bu panel kapsamında, son araştırmaların bulgularına dayanarak, farklı kanser türlerinin tedavisinde tamamlayıcı bir yaklaşım olarak egzersizin tedavi edici ve koruyucu rolü güvenli ve etkili egzersiz yaklaşımı tartışılacaktır.