

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Haapala, Eero

Title: Hyvä kunto suojaa miehiä pääosalta syöpiä

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Haapala, E. (2023). Hyvä kunto suojaa miehiä pääosalta syöpiä. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 28.

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapa.la@jyu.fi

Hyvä kunto suojaa miehiä pääosalta syöpiä

JOPA KOLMANNES VÄESTÖSTÄ sairastuu syöpään elämänsä aikana. Esimerkiksi vuonna 2019 Suomessa tehtiin yli 35 000 uutta syöpädiagnoosia. Vaikka ikä on keskeisin väestön syöpätaakkaa lisäävä tekijä, arviolta 40 prosenttia uusista syöivistä voitaisiin ehkäistä terveellisillä elintavoilla. Liikunta ja hyvä fyysinen kunto voivat olla syöpäriskin kannalta hyödyllisiä, mutta eri syöpätyyppejä tarkastelleita pitkittäistutkimuksia on ollut vähän. Ruotsalaistutkijat havaitsivat laajassa tutkimuksessaan, että parempi kestävyyskunto varhaisaikuisuudessa vähensi miesten riskiä useisiin eri syöpiin myöhemmin elämässä.

Onerup ja kumppanit selvittivät varusmiespalvelukseen astuneiden miesten kestävyyskunnan ja eri syöpien välistä yhteyttä. Aineisto koostui yli miljoonasta miehestä, joita seurattiin keskimäärin 33 vuotta. Varhaisaikuisuuden hyvä kestävyyskunto näyttäisi suojaavan useilta miehiltä yleisiltä ja usein kuoleman aiheuttavilta syöpämuodoilta. Parempi kunto 18-vuotiaana ennusti pienempää pään ja kaulan alueen, maha-, maksa-, paksu- ja peräsuolen- ja munuaissyövän riskiä myöhemmin elämässä.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että parempikuntoisilla miehillä todettiin vähemmän keuhkosyöpiä sekä ruokatorven ja maksan syöpiä. Tupakointi kuitenkin selitti keuhkosyövän osalta koko yhteyden ja kolmanneksen ruokatorven ja maksan syöpien välisistä yhteyksistä kestävyyskuntoon.

Hyvä kunto lisäsi toisaalta iho- ja eturauhassyövän riskiä. Ihosyövän osalta tulosta voi selittää esimerkiksi hyväkuntoisten suurempi altistuminen auringon UV-säteilylle liikunnan aikana. Suurentunutta eturauhassyövän riskiä on hankala selittää, sillä tämän syövän syyt ovat melko tuntemattomia. Kuitenkin esimerkiksi tehokas syöpäseulonta voi selittää näitä havaintoja. Aikaisempien tutkimusten valossa hyvä kunto ei lisää eturauhassyöpäkuolleisuutta.

Syöpä koskettaa suoraan tai välillisesti monia meistä. Tässä tutkimuksessa havaittiin 20-40 prosenttia pienempi riskisuhte useisiin syöpiin, mikä on ruotsalaistutkijoiden arvioiden mukaan myös kliinisesti merkittävä tulos. Siten kestävyyskunnan kehittäminen lapsuuden ja nuoruuden aikana on tärkeää ja perusteltua. On kuitenkin tärkeää korostaa myös muita terveitä elintapoja, sillä esimerkiksi keuhkosyövästä 80-90 prosenttia johtuu tupakoinnista.

LÄHDE: **Onerup, A., Mehlig, K., af Geijerstam, A., Ekblom-Bak, E., Kuhn, JG, Lissner, L., Åberg, M., & Börjesson, M** 2023. Associations between cardiorespiratory fitness in youth and the incidence of site-specific cancer in men: a cohort study with register linkage. *British Journal of Sports Medicine* re 2023.



Kuva: Antero Aaltonen