

# Een sedentaire levensstijl verhoogt het risico op mortaliteit als gevolg van kanker

14 JULI 2020

In de Verenigde Staten is kanker bij volwassenen de belangrijkste doodsoorzaak. Nochtans wordt vermoed dat meer dan 50% van de sterfgevallen door kanker te voorkomen is door een gezonde levensstijl.

Professor Susan Gilchrist (*The University of Texas MD Anderson Cancer Center, Houston, USA*) onderzocht in een cohortstudie bij 8.002 volwassenen of een sedentaire levensstijl geassocieerd was met een hoger risico op oncologische mortaliteit. De gemiddelde leeftijd van de personen in de studie bedroeg 69,8 jaar. Tijdens de follow-up periode van gemiddeld 5,3 jaar stierven 268 deelnemers (3,3%) aan de gevolgen van kanker. “We stelden in ons onderzoek vast dat de deelnemers met de grootste totale sedentaire tijd een 52% hoger risico hadden om te overlijden aan kanker in vergelijking met degenen met de kleinste sedentaire tijd. Er was echter opmerkelijke onzekerheid over de exacte omvang van het effect, met de beste schatting variërend van 1% tot 127% verhoogd risico. Deelnemers met de langste versus de kortste periodes van ononderbroken sedentair gedrag hadden een 36% hoger risico op kankersterfte,” aldus professor Susan Gilchrist. Deze bevindingen dragen bij tot het toenemend bewijs inzake het belang van het verminderen van sedentair gedrag om kanker te voorkomen. De boodschap aan alle volwassenen moet dan ook zijn om minder te zitten en meer te bewegen om aldus de gezondheid te bevorderen en tevens langer te leven.

*Referentie: Gilchrist S, et al. Association of sedentary behavior with cancer mortality in middle-aged and older US adults. JAMA Oncology 2020; Epub ahead of print.*