

# 認真運動 乳癌不要來

文／肥胖防治暨運動中心 運動治療師 劉詩韻

乳癌為台灣女性癌症發生率排行榜的前三名，除了年齡、家族史及種族等為乳癌的主要風險因子之外，近期研究發現飲酒、飲食、運動與體重，也與乳癌的發生有關。研究證實，運動可以降低停經後婦女乳癌的發展，美國癌症學會在2006年更強調運動及維持健康體重對預防乳癌及其他癌症的重要性。

早在1996年，美國癌症學會便發表維持健康體重可降低乳癌罹患率，然而當時的研究多著重在飲食的選擇而非體重控制或減重。到了2002年，研究發現，在維持健康體重以降低乳癌風險因子方面，除了飲食熱量的控制，增加身體活動，以及體重過重或肥胖者的減重，也是非常重要的。2006年之後的研究更強調透過健康生活型態及規律運動的體重控制，對於預防乳癌的重要性。由於體重過重及肥胖者的持續增加，這些研究結果備受重視。

研究中顯示，規律運動對於降低停經後婦女的乳癌風險，相較於停經前婦女，有著顯著差異。研究並發現，受試者每週做4-7小時的中高強度運動，對於降低乳癌風險是有影響的。

除了運動，保持正常體重也是遠離乳癌的重要策略。身體質量指數BMI值>25，屬於過重或肥胖的停經後婦女，罹患乳癌的風

險相較於體重正常者有顯著差異；但研究中也顯示，女性在停經前，體重過重或肥胖者相較於體重正常的女性，罹患乳癌的風險並未增加。

## 運動治療師的叮嚀：

規律運動、均衡飲食與健康生活型態是預防保健不二法門，建議每週3-5天規律運動，每天運動時間約1小時。若有體力、膝關節或脊椎疾病考量的人，可將運動分段做，只要累積到每天1小時即可，因為運動時間過長對於預防疾病無法帶來更大的幫助。

中高強度運動項目的選擇包括跑步、快走、騎腳踏車、游泳、球類運動等有氧運動，其他如瑜伽類型的運動可促進體內循環與幫助新陳代謝。提醒您，最好選擇多種運動形式來均衡身體的活動能力！🏃‍♀️

## 參考資料：

Rachel Ballard-Barbash, JNCI Journal of the National Cancer Institute, Issue 9, May 6, 2009, Pages 630-643