

Beweging in de ochtend kan risico op prostaat- en borstkanker verkleinen

Circadiane ritmes vormen een intern proces dat de waak- en slaapcyclus reguleert. Deze ritmes kunnen verstoord raken door externe factoren, zoals daglicht, werktijden en eetpatroon. Dat kan tal van biologische gevolgen hebben waaronder een verhoogd risico op kanker.

In een recent onderzoek van het Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) en het Department of Epidemiology van de Medical University van Wenen is gekeken naar hoe de timing van lichamelijke activiteit zich verhoudt tot het risico op borst- en prostaatkanker.

Aan de studie namen 1.738 borstkankerpatiënten, 1.112 prostaatkankerpatiënten en 3.403 gezonde controlepersonen deel. De deelnemers werden gematcht op geslacht, leeftijd en herkomstregio in Spanje. Ze waren allemaal tussen de 20 en 85 jaar oud. Gedurende 5 jaar werden gegevens van hen verzameld.

De deelnemers meldden als meestvoorkomende fysieke activiteiten wandelen, naar de sportschool, zwemmen, voetballen, fietsen en huishoudelijke activiteiten, zoals klusjes of tuinieren. Uit de studie kwam naar voren dat activiteiten uitgevoerd in de vroege ochtend

tussen 8 uur en 10 uur een gunstig effect hadden op zowel borstkanker- als prostaatkankerpatiënten. Lichamelijke activiteit tijdens de late ochtend, middag of middag kende geen vergelijkbare effecten. Bij mannen was het effect evenzo sterk in de avonduren (19.00-23.00 uur).

Volgens de onderzoekers kan lichamelijke activiteit in de ochtend de risico's van deze vormen van kanker zelfs preventief helpen verminderen.

Bron: [Cancer Epidemiology, Sept 2020](#)