



HealthDay News je objavio rezultate novog istraživanja da žene s rakom dojke koje prakticiraju jogu imaju niže razine hormona stresa, osjećaju se manje iscrpljeno i imaju bolju kvalitetu života. "Joga ima utjecaj na subjektivno blagostanje, kao i na bolju regulaciju kortizola, hormona stresa", tvrdi koautor studije Lorenzo Cohen, direktor integrativne medicine programa u Anderson Cancer centru u Houstonu. "Bolje reguliranje hormona stresa povezano je s boljim i dužim životom."

Za ovu studiju Cohen je odabrao više od 160 žena s rakom dojke koje su primile radioterapiju, te ih uključio u prakticiranje joga tri puta tjedno po sat vremena. Obje skupine su usporedili s kontrolnom skupinom koja nije imala nikakvu poduku iz joga ili istezanja.

Žene su izvještavale o kvaliteti života, osjećaju umora ili depresije, te dale uzorke slina na početku studije, nakon jednog, tri i šest mjeseci i na kraju liječenja kako bi izmjerili količinu kortizola. Uzorci su pokazali smanjenje razine kortizola, čime se ukazuje na jogu kao mogućeg regulatora hormona stresa, navode autori studije.

U nalazu stoji da su nakon završetka zračenja koje izaziva znatan umor, samo skupine koje su prakticirale jogu i istezanje izvijestile da se osjećaju manje umorno. Nisu pronađene nikakve razlike između skupina u pogledu na mentalno zdravlje i kvalitetu sna.

"Preporuka da pacijenti oboljeli od raka trebaju vježbati može zvučati kontraproduktivno, ali istraživanja ipak pokazuju da nije tako", tvrdi dr. Joanne Mortimer, direktorica ženskih programa raka, City of Hope Cancer Center u Duarte u Kaliforniji. "Ova studija pokazuje da što se više krećete, tim bolje za vas".

"Mislim da je važno za pacijente s rakom dojke da se uključe u neku vrstu aktivnosti kako bi se

aktivno bavili suzbijanjem bolesti", kaže Cohen i dodaje "Joga pruža važan pristup duhu i tijelu te time pomaže pacijentima da kroz fizičku aktivnost opuste i smire svoj um."

Iako satove joge možemo pronaći posvuda, Cohen je istakao da je važno pronaći odgovarajućeg učitelja joge jer se za pacijente preporučuje laganiji oblik vježbanja. On sugerira da se žene s rakom dojke posavjetuju s liječnikom o mogućem prakticiranju joge, a zatim pronađu instruktora s iskustvom vođenja grupe koja uključuje pacijente oboljele od raka. Studija je objavljena 03. ožujka u online izdanju časopisa Journal of Clinical Oncology.

Nikol Ludaš, Medikus kreativni laboratorij

[WebMD](#)

Video