

# Sport remt kanker door hormooneffect

Vrouwen die bewegen hebben minder kans op borstkanker omdat ze vrouwelijke hormonen op een gezondere manier afbreken.

Door onze redacteur  
SANDER VOORMOLEN

AMSTERDAM Beweging helpt het risico op borstkanker te verlagen, doordat het lichaam oestrogenen veiliger afbreekt. Dat schrijven Amerikaanse onderzoekers onder leiding van Mindy Kurzer van de University of Minnesota vandaag in het medisch-wetenschappelijke blad *Cancer, Epidemiology, Biomarkers & Prevention*.

Dat bewegen bijdraagt aan voorkoming van kanker, is al jaren algemene kennis. Epidemiologische studies hebben dat verband overtuigend aangetoond voor darm- en borstkanker. Maar hoe dat beschermende effect van beweging in zijn

## Door te sporten breekt vrouw haar oestrogeen beter af

werk gaat, was nog grotendeels onduidelijk. Kurzer en haar collega's komen nu als eersten met een biologische verklaring voor dit effect bij borstkanker.

Ze voerden daartoe een experiment uit met jonge vrouwen van begin twintig die niet veel aan lichaamsbeweging deden, zeg maar 'couch potatoes'. Ze mochten tijdens het onderzoek geen anticonceptiepil slikken, omdat dat de natuurlijke hormoonhuishouding verstoort. Iets meer dan de helft van de deelnemers (212 vrouwen) kreeg zes weken lang vijf dagen in de week een aerobicstraining van een half uur aangeboden. De andere vrijwilligers (179) bleven tijdens het onderzoek hun normale patroon van 'bankhangen' volgen.

Na afloop keken de onderzoekers naar het patroon van afbraakproducten van oestrogenen in de urine van de vrouwen. Bij de groep die trainde

bleek de concentratie 2-hydroxyoestron in de urine flink toe te nemen terwijl de concentratie 16-alfa hydroxyoestron licht daalde. Eerder was uit celproeven al gebleken dat 2-hydroxyoestron celgroei (en daarmee tumorgroei) remt en dat het afbraakproduct 16-alfa hydroxyoestron juist celgroei stimuleert, net als overigens oestrogeen zelf.

Door regelmatig sporten krijgen vrouwen dus een gunstiger oestrogenafbraakprofiel, concluderen de Amerikaanse onderzoekers, wat beschermend werkt tegen borstkanker. Andere stofwisselingsproducten van oestrogeen veranderden niet significant. Daarnaast nam door de dagelijkse halfuurtjes sportschool het percentage lichaamsvet bij de vrouwen af, waarvan wordt vermoed dat het ook een beschermende factor is.

Maar niet alleen ter voorkoming van borstkanker is beweging gunstig, ook bij het herstel tijdens een behandeling met chemotherapie of bestraling kan het helpen. In Nederland loopt een groot onderzoek naar het nut van beweging voor mensen die behandeld worden voor borst- en darmkanker. In deze zogeheten PACT-studie (Physical Activity during Cancer Treatment) krijgt de helft van de deelnemers tweemaal in de week een uur kracht- en conditietraining aangeboden, en de ander helft niet. Vier jaar geleden bleek in een pilotproef al dat patiënten die zich vaak moe en lusteloos voelden na een half uurtje conditie- en krachttraining merkten dat zij meer energie hadden.

De eindresultaten van deze studie laten echter nog even op zich wachten, zegt onderzoeker Miranda Velthuis van het Integraal Kankercentrum Midden Nederland en UMC Utrecht. „In oktober doen we de laatste metingen. Pas daarna kunnen we bekijken wat in een grootschalig placebogecontroleerd onderzoek het effect van extra beweging is geweest op het herstel van de patiënten.”

Vorig jaar verscheen in het *Journal of the National Cancer Institute* een analyse van 45 studies naar het effect van beweging op overleven met kanker. Daaruit bleek dat mensen die bijvoorbeeld dagelijks alleen al een wandelingetje maken vaker kanker overleven dan patiënten die dat niet doen.