

Gemiddeld 26 vrouwen per dag krijgen diagnose borstkanker in België

In België stellen artsen elk jaar bij ongeveer 9 500 vrouwen borstkanker vast. Het is de meest frequente kanker bij vrouwen: bijna 1 op 3 van alle kankers. Onderzoek heeft bewezen dat er belangrijke risicofactoren zijn die vrouwen zelf in de hand hebben.

Beweeg tegen kanker

“Regelmatig fysiek actief zijn, leidt tot een belangrijke daling van het risico op borstkanker. Vrouwen lopen 15 à 20% minder risico door regelmatig fysiek actief te zijn voor de menopauze. Na de menopauze kan regelmatige fysieke activiteit volgens sommige studies zelfs leiden tot 80% minder risico op borstkanker”, zegt dokter Ivo Nagels van de Stichting tegen Kanker, “Die fysieke activiteit hoeft natuurlijk geen topsport te zijn. Een half uur tot een uur matig intensieve lichaamsbeweging per dag is ideaal. Het belangrijkste is dat de hartslag omhoog gaat, maar buiten adem geraken is niet nodig. Een fikse wandeling is een mooi voorbeeld.”

Aangepaste fysieke activiteit ook positief tijdens en na de behandeling

Ook voor vrouwen die wel af te rekenen krijgen met borstkanker is regelmatige aangepaste lichaamsbeweging erg nuttig, aldus dokter Nagels. “De lichamelijke, psychologische én sociale impact van fysieke activiteit is groot. We moeten verder onderzoek voeren, maar er zijn al enkele plausibele hypothesen over de voordelen, zoals het in stand houden van de spiermassa die door chemotherapie kan aangetast worden. En wanneer men regelmatig beweegt, daalt de concentratie van bepaalde stresshormonen in het bloed en de hersenen maken gemakkelijker stoffen aan die depressie en pijn kunnen tegengaan.”

Alcohol heeft een grote weerslag

“Vanaf anderhalf glas alcohol per dag verhoogt een vrouw haar risico met 7%, vanaf 5 glazen met 50%”, vervolgt dokter Nagels. “Voor bepaalde meer zeldzame borstkankers – de lobulaire – is er zelfs al bij 1 glas alcohol per dag 7% meer kans. Vrouwen die hun risico op borstkanker zo klein mogelijk willen houden, doen er dus goed aan zo weinig mogelijk en zeker niet meer dan 1 glas alcohol per dag te drinken.”

De Stichting tegen Kanker organiseert een grote infodag over borstkanker voor het ruime publiek. Thema's die aan bod komen zijn borstkanker en:

- zwangerschap,
- fysieke activiteit,
- alcoholgebruik,
- nieuwe behandelingen.

De infodag vindt plaats op **26 november 2010** in het Dexia Auditorium in Brussel. Inschrijven kan via www.kanker.be. Plaatsen zijn beperkt.