

15 Μαρτίου 2016

## Πώς οι υδατάνθρακες συνδέονται με το τσιγάρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [panosloutraki.blogspot.com](http://panosloutraki.blogspot.com)

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου των πνευμόνων

Ακόμη και οι άνθρωποι που δεν έχουν καπνίσει ποτέ μπορεί να πάθουν καρκίνο των πνευμόνων και σύμφωνα με νέα έρευνα ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου μπορεί να αυξηθεί αν τρώνε συγκεκριμένους υδατάνθρακες.

Τα τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη μπορούν να πυροδοτήσουν την αύξηση των επιπέδων της ινσουλίνης στο αίμα και συνήθως πρόκειται για ραφιναρισμένους χαμηλής ποιότητας υδατάνθρακες εξηγούν οι ειδικοί.

Η διατροφή με τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση αντίστασης στην ινσουλίνη, την παχυσαρκία, ενώ έχουν θεωρηθεί πιθανοί επιβαρυντικοί παράγοντες σε μια σειρά χρόνιων παθήσεων συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων καρκίνων εξηγεί ο dr Rishi Jain ογκολόγος στο Αντικαρκινικό Κέντρο Fox Chase στη Φιλαδέλφεια.

Θα μπορούσε ο καρκίνος των πνευμόνων να ανήκει σε αυτές; Στο ερώτημα αυτό επιχείρησε να απαντήσει η Dr Xifeng Wu επικεφαλής του αντικαρκινικού κέντρου στο Πανεπιστήμιο του Τέξας.

Η ομάδα της εξέτασε τους ιατρικούς φακέλους καθώς και το διατροφικό ιστορικό περισσότερων από 1900 ανθρώπων με καρκίνο των πνευμόνων και περισσότερους από 2.400 χωρίς τη νόσο.

Συνολικά οι άνθρωποι που ανήκαν στο 25% όσων κατανάλωναν τα τρόφιμα υψηλότερου γλυκαιμικού δείκτη (επεξεργασμένα δημητριακά, λευκό ψωμί και ζυμαρικά, πατάτες) είχαν 49% υψηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα συγκριτικά με όσους ανήκαν στο χαμηλότερο 25%.

Η τάση αυτή ήταν ακόμη πιο ισχυρή όταν οι ερευνητές εστίασαν στους ανθρώπους που δεν είχαν καπνίσει ποτέ. Σε αυτό το γκρουπ εκείνοι που σκόραραν υψηλότερα όσον αφορά την υψηλού γλυκαιμικού δείκτη διατροφή τους είχαν παραπάνω από διπλάσιες πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα συγκριτικά με μη καπνιστές με χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη διατροφή.

Ο συσχετισμός αυτός σύμφωνα με τους ερευνητές μάλλον οφείλεται στο ότι η υψηλού γλυκαιμικού δείκτη διατροφή συνδέεται με αντίσταση στην ινσουλίνη που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει στην υπερδραστηριότητα χημικών παραγόντων που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου των πνευμόνων.

Τα ευρήματα της έρευνάς τους δημοσιεύθηκαν στην ιατρική επιθεώρηση Cancer, Epidemiology, Biomarkers & Prevention.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)