

3 Οκτωβρίου 2016

Τα μήλα μάς προστατεύουν από πέντε μορφές καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Λένε πως ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα, αλλά μία νέα μελέτη υποδηλώνει ότι μπορεί να μας προστατεύει και από πέντε διαφορετικές μορφές καρκίνου.

Οι μορφές αυτές είναι οι καρκίνοι του στομάχου, του οισοφάγου, του μαστού, του πνεύμονα και του παχέος εντέρου, με το μεγαλύτερο όφελος να παρατηρείται έναντι των δύο πρώτων αλλά τα ισχυρότερα στοιχεία να είναι αυτά για τον καρκίνο του πνεύμονα.

Όπως γράφουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Περούτζια, στην Ιταλία, στην επιθεώρηση Public Health Nutrition, ανέλυσαν συνδυαστικά 41 προγενέστερες κλινικές μελέτες για να εξετάσουν εάν η κατανάλωση μήλων παρέχει κάποια οφέλη έναντι της ανάπτυξης καρκίνου.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι εθελοντές κατανάλωναν τουλάχιστον ένα μήλο την ημέρα διέτρεχαν κατά 50% μικρότερο κίνδυνο αναπτύξεως καρκίνου του στομάχου και του οισοφάγου, κατά 25% μικρότερο κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, κατά 34% μικρότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου και κατά 21% μικρότερο κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

Οι ειδικοί λένε ότι χρόνια τώρα είναι αποδεδειγμένο πως η υγιεινή διατροφή αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα όπλα προστασίας εναντίον του καρκίνου.

Μολονότι όμως δεκάδες μελέτες έχουν εξετάσει τα οφέλη της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, λίγες έχουν εστιάσει σε μεμονωμένα φρούτα ξεχωριστά.

Τα μήλα είναι ένα από τα φρούτα με τη μεγαλύτερη κατανάλωση στην Ευρώπη και αποτελεί πλούσια πηγή φυτοχημικών ουσιών οι οποίες πιστεύεται ότι έχουν ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες, σημειώνουν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Και καταλήγουν: «Η μελέτη μας παρέχει πειστικά στοιχεία για την προστατευτική ικανότητα των μήλων έναντι των καρκίνων του πνεύμονα, του παχέος εντέρου, της πεπτικής οδού και του μαστού, αλλά απαιτούνται περισσότερες έρευνες για να ξεκαθαριστούν οι επιδράσεις και σε άλλες ανατομικές θέσεις».

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr