

2 Οκτωβρίου 2020

Καρκίνος Παχέος Εντέρου: Η διατροφή που μειώνει έως και 52% τον κίνδυνο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και τα συμπληρώματα σιδήρου και φυλλικού οξέος σχετίζονται με μείωση του κινδύνου καρκίνου του παχέος εντέρου, όχι όμως και το σκόρδο ή τα κρεμμύδια συμπέρανε μετα-ανάλυση 343 επιστημονικών δημοσιεύσεων. Δείτε τις διαπιστώσεις των ερευνητών



Μια ανάλυση δημοσιεύσεων για την περίοδο 1980 έως 2019 σχετικά με παράγοντες που μπορούν να περιορίσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου, ανέδειξε το φυλλικό οξύ, το μαγνήσιο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ως τα βασικά στοιχεία ενός διατροφικού μοτίβου που μπορεί να προφυλάξει τον οργανισμό έναντι της νόσου.

Ανάμεσα στα διατροφικά στοιχεία που εξέτασε η μελέτη, περιλαμβάνονταν βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής (μαγνήσιο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη A, B, C, E, D, β-καροτένιο και σελήνιο), ο καφές, το τσάι, ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά, το κρέας και το αλκοόλ.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στο Gut:

255mg μαγνήσιο ημερησίως συνδέθηκε με 23% μείωση κινδύνου υψηλή πρόσληψη φυλλικού οξέος μείωσε τις πιθανότητες καρκίνου του εντέρου κατά 12-15% (μολονότι δεν ήταν δυνατός ο προσδιορισμός της ελάχιστης δοσολογίας)

τα γαλακτοκομικά προϊόντα συνδέθηκαν με κατά 13-19% μειωμένο κίνδυνο, ωστόσο η μεγάλη ποικιλία γαλακτοκομικών στις έρευνες δεν επέτρεψε τον προσδιορισμό της κατάλληλης ποσότητας.

οι φυτικές ίνες σχετίστηκαν με χαμηλότερο κίνδυνο κατά 22-43%

η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συσχετίστηκε με έως και 52% χαμηλότερο κίνδυνο, με πρόσθετο όφελος για κάθε επιπλέον αύξηση κατά 100 γρ. την ημέρα

η σόγια φάνηκε να μειώνει τον κίνδυνο κατά 8-15%.

Ωστόσο, κατά την ανάλυση δεν σημειώθηκε κάποια προστατευτική ιδιότητα έναντι της νόσου για τα συμπληρώματα βιταμινών E και C ή των πολυβιταμινών, όπως και για το β-καροτένιο ή το σελήνιο.

Αδύναμα ή αμφιλεγόμενα ήταν τα ευρήματα αναφορικά με τη δράση του τσαγιού, του σκόρδου, των κρεμμυδιών, της βιταμίνης D (μόνη της είτε σε συνδυασμό με ασβέστιο), του καφέ και της καφεΐνης, των ψαριών με ωμέγα 3, ενώ υπήρχε ασυνέπεια στα πορίσματα περί την προστατευτική δράση της βιταμίνης A και των βιταμινών του συμπλέγματος B.

Μέτριας αποτελεσματικότητας αποδείχτηκε και η υψηλή πρόσληψη ασβεστίου, την οποία ωστόσο μετα-ανάλυση δεδομένων από κλινικές δοκιμές πέρα από αναποτελεσματική τη συνέδεσε και με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου.

Η ανάλυση ανέδειξε και τις επικίνδυνες διατροφικές συνήθειες, με το κρέας να συνδέεται με 12% έως 21% αυξημένο κίνδυνο (ιδίως το κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας), ενώ μελέτες για τη σχέση δόσης-αποτελέσματος διαπίστωσαν 10-30% αυξημένο κίνδυνο για κάθε επιπλέον 100 γρ. κόκκινου κρέατος ημερησίως.

Τέλος, το αλκοόλ συσχετίστηκε με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο, σε αναλογία ποσότητας-κινδύνου, σχέση που διακριβώθηκε από τη χαμηλότερη ακόμα κατανάλωση αλκοόλ (1-2 ποτά ημερησίως).

Η συμβολή μη διατροφικών παραγόντων

Οι ερευνητές μελέτησαν τα αποτελέσματα για φαρμακευτικούς μη διατροφικούς παράγοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

η ασπιρίνη είναι πιθανώς προστατευτική έναντι του καρκίνου του εντέρου, μειώνοντας τον κίνδυνο κατά 14 - 29% σε χαμηλές δόσεις των 75 mg ημερησίως, με την αντιστοιχία δόσης-αποτελέσματος να φτάνει τα 325 mg την ημέρα.

τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) για πέντε χρόνια σχετίστηκαν με μείωση του κινδύνου κατά 26% - 43%

οι στατίνες, μολονότι σε μετα-αναλύσεις μελετών παρατήρησης δείχνουν πιθανότητες μείωσης του κινδύνου καρκίνου, δεν αποδείχτηκαν ευεργετικές στις μετα-αναλύσεις στοιχείων από κλινικές δοκιμές.

Ο καρκίνος του εντέρου με αριθμούς

Περισσότερα από 2,2 εκατομμύρια νέα κρούσματα και 1,1 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως από τη νόσο προβλέπονται έως το 2030.

Μολονότι η διάγνωση μπορεί να προλάβει την ασθένεια σε πρώιμο στάδιο που επιδέχεται θεραπείας, τα δεκαπέντε και πλέον χρόνια που μεσολαβούν μέχρι την ανάπτυξη καρκίνου του εντέρου, δίνουν την ευκαιρία για παρεμβάσεις όπως η τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής με σκοπό την επιβράδυνση ή διακοπή της εξέλιξης της νόσου.

Τέλος, παρότι δεν μπόρεσαν να προσδιορίσουν τις ελάχιστες ποσότητες και δοσολογίες, οι ερευνητές υπογραμμίζουν πως τα ευρήματά τους θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους κλινικούς γιατρούς προς σχεδιασμό κατάλληλων διατροφικών προγραμμάτων για τους ασθενείς, αλλά και να συμβάλουν εν γένει στην περαιτέρω έρευνα επί του θέματος.

Πηγή: ygeiamou.gr