

31 Αυγούστου 2021

Καρκίνος Παχέος Εντέρου: Μειώστε τον κίνδυνο τρώγοντας αυτό δυο φορές την εβδομάδα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι έρευνες συνδέουν την συχνή κατανάλωση αυτού του τροφίμου με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου συνολικά καθώς και με ισχυρή προστατευτική δράση ενάντια στον καρκίνο του εντέρου



Η κατανάλωση ψαριού μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου. Μελέτες που έγιναν στη βόρεια Ιταλία, έδειξαν ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν ψάρι, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, είχαν σημαντικά μειωμένο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο συγκριτικά με όσους έτρωγαν ψάρι λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα. Οι καρκίνοι που μελετήθηκαν περιλάμβαναν καρκίνο στις ωοθήκες, στο ενδομήτριο, στον φάρυγγα, στον οισοφάγο, στο στομάχι, στο έντερο και στο πάγκρεας. Μια παρόμοια σουηδική μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που έτρωγαν δύο ή περισσότερες μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα είχαν σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του ενδομητρίου.

Το 2012, ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε από μία ομάδα Κινέζων επιστημόνων, όπου συνοψίζονταν τα αποτελέσματα 41 μελετών, έδειξε ότι η κατανάλωση ψαριών έχει ισχυρή προστατευτική δράση ενάντια στον καρκίνο του εντέρου. Παρομοίως, μια πολωνική μελέτη του 2008 για τον καρκίνο του εντέρου του ορθού, έδειξε ότι η κατανάλωση ψαριού παρείχε σημαντική προστασία στα άτομα που έτρωγαν ψάρι πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.

Όσον αφορά τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, η μεγάλη κατανάλωση ψαριού συσχετίστηκε με σημαντική μείωση τόσο σε γυναίκες πριν από την εμμηνόπαυση όσο και σε γυναίκες μετά από αυτή.

Ένα άλλο σημαντικό εύρημα πρόσφατων μελετών είναι ότι η μεγάλη κατανάλωση ψαριού, πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα, ή η χρήση συμπληρωμάτων ιχθυελαίων είχε την ικανότητα να μειώνει την πιθανότητα μετάστασης.

Πηγή: Anticancer, Η προληπτική δύναμη των τροφών, Οδηγός διατροφής για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου, Χριστίνα Οικονομίδου - Πιερίδου, Κλινική Διαιτολόγος, διατροφολόγος, M.Sc. Nutritional Medicine, εκδόσεις Διόπτρα