

21 Σεπτεμβρίου 2022

Καρκίνος Παχέος Εντέρου: Τα τρόφιμα που αυξάνουν τον κίνδυνο νόσου

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



Αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου έχουν οι άνδρες και οι γυναίκες που καταναλώνουν σε μεγάλη συχνότητα τα παρακάτω τρόφιμα



Portrait of pretty, charming, cheerful, trendy house wife with curly hair cover with coverlet having pop corn in ha

Νεότερη έρευνα διαπίστωσε ότι τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα στα οποία περιλαμβάνονται δημοφιλή συσκευασμένα τρόφιμα και σακχαρούχα ποτά ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Αμερικανοί ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Tufts, τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, το Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης και πολλά ακόμη ερευνητικά και πανεπιστημιακά ιδρύματα εξέτασαν τα στοιχεία από τρεις μεγάλες μακροχρόνιες μελέτες σε περισσότερους από 46.000 άνδρες και 160.000 γυναίκες που παρακολουθήθηκαν για 24-28 έτη.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης σημειώθηκαν 3.216 περιστατικά καρκίνου παχέος εντέρου. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα υπερεξεργασμένα τρόφιμα όπως τα αναψυκτικά, τα συσκευασμένα σνακ, τα έτοιμα ψωμιά, κέικ και μπισκότα, τα είδη ζαχαροπλαστικής και τα προμαγειρεμένα ή έτοιμα γεύματα συσχετίστηκαν με υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

Οι γυναίκες που κατανάωναν τις υψηλότερες ποσότητες έτοιμων γευμάτων είχαν 17% αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου σε σύγκριση με εκείνες της ομάδας με τη χαμηλότερη κατανάλωση.

Όσο για τους άνδρες όσοι κατανάωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες έτοιμων γευμάτων που περιείχαν κρέας, πουλερικά ή θαλασσινά διέτρεχαν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι οι άνδρες που κατανάωναν τα περισσότερα σακχαρούχα ποτά είχαν 21% περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν σε σύγκριση με εκείνους που έπιναν λιγότερα ποτά με ζάχαρη.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα αντιστοιχούν στο 57% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων που καταναλώνουν οι ενήλικες στις ΗΠΑ, με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται διαρκώς τις δυο τελευταίες δεκαετίες.

Όπως αναφέρουν οι συγγραφείς της μελέτης στο *British Medical Journal*: «Η υψηλή κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων στους άνδρες και ορισμένων υποκατηγοριών υπερεπεξεργασμένων τροφίμων σε άνδρες και γυναίκες συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου».

Μια ξεχωριστή μελέτη που δημοσιεύτηκε επίσης στο *BMJ* εξέτασε την κατανάλωση φαγητού σε ενήλικες στην Ιταλία και διαπίστωσε ότι οι ενήλικες με τη χαμηλότερης ποιότητας διατροφή και την υψηλότερη κατανάλωση εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων είχαν επίσης υψηλά ποσοστά θνησιμότητας. Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα για σχεδόν 23.000 συμμετέχοντες, εκ των οποίων 2.205 απεβίωσαν κατά την περίοδο παρακολούθησης.

Πηγή: ygeiamou.gr