

Καρκίνος προστάτη: Ο λιγότερο γνωστός παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο της νόσου

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



Ο καρκίνος του προστάτη αφορά όλο και νεότερους άνδρες σήμερα. Η παχυσαρκία διπλασιάζει τον κίνδυνο νόσησης και επηρεάζει αρνητικά την πρόγνωση του ασθενή. Ο προληπτικός έλεγχος συμβάλλει στην έγκαιρη διάγνωση και την καλύτερη αντιμετώπιση της νόσου

Ο καρκίνος του προστάτη είναι ο δεύτερος συχνότερος καρκίνος στους άνδρες μετά απ' αυτόν του πνεύμονα. Κάθε χρόνο - σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία του 2018 - στην Ευρώπη διαγιγνώσκονται περίπου 450.000 άνδρες, ενώ στην Ελλάδα οι διαγνώσεις ανέρχονται περίπου στις 6.500. Ωστόσο, παρά τη συχνότητα εμφάνισης, χαρακτηρίζεται «σιωπηλή» νόσος καθώς είτε δεν έχει συμπτώματα στα αρχικά στάδια, είτε συνοδεύεται από μη ειδικά συμπτώματα (αιματουρία, δυσκολίες ούρησης, συχνουρία, πόνος στη μέση, στυτική δυσλειτουργία κ.α.), με αποτέλεσμα να διαγιγνώσκεται συνήθως σε προχωρημένα στάδια.

Παρά το γεγονός ότι ένας στους οκτώ άνδρες θα εκδηλώσει καρκίνο του προστάτη με πιθανές επιπτώσεις στη ζωή του μόλις το 48% των ανδρών έχουν γνώση της συχνότητας εμφάνισης της συγκεκριμένης μορφής καρκίνου, των παραγόντων κινδύνου, των διαγνωστικών και προληπτικών εξετάσεων και των

τρόπων πρόληψης. Η εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με τίτλο «Με τον Προστάτη Δεν Αστειευόμαστε» που αποτελεί μια πρωτοβουλία της Janssen Ελλάδος, υπό την αιγίδα της ΕΛΛ.ΟΚ και του Κ.Ε.Φ.Ι., έρχεται να δώσει απαντήσεις σε πιθανές ερωτήσεις που υπάρχουν.

Οι παράγοντες κινδύνου

Η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του προστάτη αυξάνει με την ηλικία. Έτσι, μετά τα 65 έτη ένας στους επτά άνδρες θα εμφανίσει συμπτωματική νόσο, αλλά σε μια στις τρεις περιπτώσεις αυτή θα έχει πολύ βραδεία εξέλιξη και μπορεί να μη χρειάζεται άμεση θεραπευτική παρέμβαση.

Εκτός από την ηλικία άλλοι παράγοντες κινδύνου είναι: η εθνοτική καταγωγή: ο καρκίνος του προστάτη διαγιγνώσκεται πιο συχνά σε άνδρες αφρικανικής καταγωγής, το οικογενειακό ιστορικό: άτομα με ιστορικό καρκίνου του προστάτη στην οικογένεια διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν την πάθηση και η παχυσαρκία: μελέτες έχουν δείξει ότι ειδικά η συσσώρευση περιττών κιλών στην κοιλιά (κοιλιακή ή ανδρικού τύπου παχυσαρκία) διπλασιάζει τον κίνδυνο νόσησης και επηρεάζει αρνητικά την πρόγνωση του ασθενή. Έτσι, οι υπέρβαροι άνδρες εκτιμάται ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν επιθετική μορφή της νόσου.

«Η σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας καθώς και της εμφάνισης ή της εξέλιξης του καρκίνου του προστάτη αποτελεί πεδίο εξελισσόμενης έρευνας. Αρχικά, θεωρείται πως η παχυσαρκία μέσω του μεταβολικού συνδρόμου (υπεργλυκαιμία, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση κ.ά), του περιβάλλοντος φλεγμονής που δημιουργεί καθώς και μέσω άλλων ορμονικών αλλαγών που επιφέρει (αύξηση οιστρογόνων, μείωση επιπέδων ελεύθερης τεστοστερόνης)¹, σχετίζεται με την παθογένεση της καρκινογένεσης σε διάφορες μορφές κακοήθειας ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγεται και ο καρκίνος του προστάτη», εξηγεί μιλώντας στο ygeiamou.gr η Ελένη-Ισιδώρα Α. Περδικούρη, MD, MsC, PhD Παθολόγος-Ογκολόγος, Επιμελήτρια Α' στο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου «Αχιλλοπούλειο».

Και συμπληρώνει πως «παράλληλα, η παχυσαρκία αποτελεί σίγουρα τροχοπέδη στην έγκαιρη διάγνωση της νόσου καθώς επηρεάζει άμεσα την αποτελεσματικότητα της κλινικής εξέτασης και της εκτίμησης κινδύνου με τη χρήση κριτήριων όπως το ειδικό προστατικό αντιγόνο (Prostatic Specific Antigen-PSA) που εφαρμόζονται στον πληθυσμό. Συγκεκριμένα, η αύξηση του όγκου του αίματος και του μεγέθους του προστάτη αδένου που συμβαίνουν κατά την παχυσαρκία μπορεί να αραιώνουν τα επίπεδα του PSA στο αίμα, καθώς και να μειώσουν την πιθανότητα να διαγνωσθούν μικροί όγκοι κατά τη βιοψία αντίστοιχα.

Επιπλέον, είναι εύκολα κατανοητό πως η δακτυλική εξέταση που διενεργείται στο πλαίσιο του προσυμπτωματικού ελέγχου είναι πιο δύσκολη τεχνικά σε παχύσαρκους ασθενείς. Ως αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε υποτίμηση της πραγματικής έκτασης της νόσου προάγοντας την εξέλιξη σε νόσο υψηλότερου σταδίου, άρα πιο επιθετική και πιο θανατηφόρο²».

Ο ρόλος της διατροφής

Στον αντίποδα, έρευνες δείχνουν πως η τήρηση μιας συνολικά υγιεινής, μεσογειακής διατροφής συνδυαστικά με συστηματική άσκηση, δρα ως «αντίδοτο» στην παχυσαρκία, την υψηλή αρτηριακή πίεση - που μαζί με την αυξημένη περίμετρο μέσης αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη - τον κίνδυνο καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη και βελτιώνει την έκβαση σε περίπτωση νεπλασίας.

«Δεδομένης της σχέσης μεταξύ της παχυσαρκίας και της πρόγνωσης του καρκίνου του προστάτη, των αρνητικών επιπτώσεων της παχυσαρκίας τόσο στη συχνότητα εμφάνισης αλλά και στη βαρύτητα της εξέλιξης του νοσήματος, και πιθανότατα στην τοξικότητα από την εκάστοτε χορηγούμενη θεραπεία, απαιτούνται στρατηγικές διαχείρισης βάρους για τη βελτίωση του προφίλ κινδύνου και των αποτελεσμάτων της υγείας των παχύσαρκων ασθενών με κακοήθειες γενικότερα και ειδικότερα με καρκίνο του προστάτη³. Οι παρεμβάσεις διατροφής και άσκησης αποτελούν στρατηγικές πρώτης γραμμής για την προώθηση της απώλειας βάρους καθώς είναι στρατηγικές χαμηλού κόστους και όταν 'συνταγογραφούνται' έγκαιρα και κατάλληλα, δεν έχουν παρενέργειες. Δίαιτα πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς, όσπρια, λαχανικά και φρούτα, περιορισμένη χρήση κόκκινου κρέατος και αλκοολούχων ποτών, και αποφυγή κατανάλωσης έτοιμων προπαρασκευασμένων τροφίμων, καθώς και ζαχαρούχων αποτελούν απλές καθημερινές συμβουλές διατροφής που οδηγούν αποδεδειγμένα στην πρόληψη εμφάνισης κακοηθειών καθώς και στην μείωση του κινδύνου επανεμφάνισης-υποτροπής της νόσου», σύμφωνα με την κυρία Ελένη-Ισιδώρα Α. Περδικούρη.

Με τον προστάτη δεν αστειευόμαστε

Ο καρκίνος του προστάτη τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται σε όλο και νεότερους άνδρες, αλλά η κλινικά ανιχνεύσιμη νόσος είναι σχετικά σπάνια πριν την ηλικία των 50 ετών. Η φαρμακευτική εταιρεία η Janssen Ελλάδος, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛ.Ο.Κ.) και του Συλλόγου Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών Αθηνών (Κ.Ε.Φ.Ι), υλοποιεί την εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης κοινού με τίτλο «Με τον Προστάτη Δεν Αστειευόμαστε» παροτρύνοντας τους άνδρες να ξεπεράσουν πιθανούς φόβους και ανησυχίες και να προβούν στον απαραίτητο προληπτικό έλεγχο για τον προστάτη.

Η δημιουργική προσέγγιση της εκστρατείας «Με τον Προστάτη Δεν Αστειευόμαστε» στηρίζεται στο χιούμορ και τον αυτοσαρκασμό, έχοντας ως κεντρικό πρωταγωνιστή τον γνωστό κωμικό κ. Αλέξανδρο Τσουβέλα, ο οποίος καλεί με το δικό του τρόπο τους άνδρες να ξεπεράσουν τους όποιους δισταγμούς τους, αλλά και τις γυναίκες να ενθαρρύνουν τους άνδρες, ενόψει της εξέτασης. Η ιστοσελίδα της καμπάνιας αποτελεί ένα από τα οχήματα της εκστρατείας ευαισθητοποίησης, δίνοντας σε όλους πρόσβαση σε εμπειριστατωμένο ενημερωτικό υλικό, συμβουλές και καθοδήγηση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Fujita K, Hayashi T, Matsushita M, Uemura M, Nonomura N. Obesity, inflammation, and prostate cancer. *J Clin Med*. 2019;8(2):1-15.
2. Langlais CS, Cowan JE, Neuhaus J, Kenfield SA, van Blarigan EL, Broering JM, et al. Obesity at diagnosis and prostate cancer prognosis and recurrence risk following primary treatment by radical prostatectomy. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2019;28(11):1917-25.
3. Freedland SJ, Aronson WJ. Examining the relationship between obesity and prostate cancer. *Rev Urol* [Internet]. 2004;6(2):73-81. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16985580><http://www.pubmedcentral.nih.gov/artic>

Πηγή: ygeiamou.gr