

## Δεκάλογος πρόληψης κατά του καρκίνου

**Ι** διαίτερη σημασία έχει ο έγκαιρος προσυμπτωματικός έλεγχος (screening), δηλαδή η όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου, αφού το αρχικότατο στάδιο του καρκίνου έχει μεγαλύτερες πιθανότητες ίασης, συγκριτικά με το πιο προχωρημένο. Ποιος είναι όμως ο δεκάλογος της πρωτογενούς πρόληψης κατά του καρκίνου σύμφωνα με το AICR (American Institute of Cancer Research – Αμερικανικό Ινστιτούτο για την Έρευνα κατά του Καρκίνου):

**1.** Μαζί με την αποφυγή καπνίσματος, η διατήρηση σωματικού βάρους αποτελούν τα δύο πιο βασικά



στοιχεία για τη μειωμένη πιθανότητα ανάπτυξης του καρκίνου. Το υπερβάλλον σωματικό βάρος δρα και μέσω ορμονών, επηρεάζοντας την ανάπτυξη των κυττάρων στον οργανισμό μας.

**2.** Η σωματική δραστηριότητα, τόσο η αερόβια όσο και η αναε-

ρόβια και ο συνδυασμός αυτών, δρα ευεργετικά στην πρόληψη νοσημάτων, όπως και του καρκίνου. Οι συστάσεις είναι για περισσότερα από 150 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα.

**3.** Η καθημερινή διατροφή να είναι πλούσια σε δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια. Η διατροφή αυτή, εκτός του ότι περιέχει ίνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και νερό, καθώς και λίγες αναλογικά θερμίδες, διαθέτει και υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, τα φυτοχημικά, που προστατεύουν τα κύτταρα από τις μεταλλάξεις.

**4.** Προσοχή να μην καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες από ταχυφαγεία (fast foods), καθώς και άλλες επεξεργασμένες τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι, κορεσμένα ή trans-fat λίπη.

**5.** Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος να γίνεται με φειδώ, ενώ συστήνεται η όσο το δυνατόν μικρότερη κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος.

**6.** Συστήνεται η όσο το δυνατόν μικρότερη κατανάλωση ζαχαρούχων ροφημάτων.

**7.** Συστήνεται η όσο το δυνατόν μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ. Παρ' όλο που οι συστάσεις για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι περίπου δύο ποτηράκια κρασί για τους άντρες και ένα για τη γυναίκα, για την πρόληψη του καρκίνου οι συστάσεις προτείνουν την αποφυγή του αλκοόλ.

**8.** Δεν χρησιμοποιούμε συμπληρώματα διατροφής για την πρόληψη του καρκίνου.

**9.** Ο θηλασμός μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του μαστού στη μητέρα.

**10.** Μετά τη διάγνωση του καρκίνου, καλό είναι να έρθουμε σε επικοινωνία με έναν επαγγελματία υγείας, ώστε να δούμε πλέον ποια είναι η σωστή διατροφή και οι κατάλληλες συστάσεις για τον τρόπο ζωής μας, σύμφωνα με τη νέα διάγνωση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

