

## Φυτικές ίνες και γιαούρτι κατά του καρκίνου του πνεύμονα

**Ω**ς μικροβίωμα ορίζεται το σύνολο των μικροοργανισμών που σχηματίζουν τη χλωρίδα του εντέρου. Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά είναι κατηγορίες τροφών που μπορούν να επιδράσουν στη σύνθεση του μικροβιώματός μας. Ως πρεβιοτικά χαρακτηρίζονται τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες που δεν πέμπτονται από τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά μεταβολίζονται από τα μικρόβια του εντέρου διαμορφώνοντας τη σύνθεσή τους. Αντίστοιχα, ως προβιοτικά χαρακτηρίζονται τροφές που περιέχουν ζώντες μικροοργανισμούς. Συνήθως περιλαμβάνονται στο γιαούρτι και μπορούν να επιδράσουν θετικά στη λειτουργία και τη σύνθεση του μικροβιώματός μας. Από τη βιβλιογραφία έχει φανεί ότι ο συνδυασμός αυτών των δύο κατηγοριών τροφίμων μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νοσημάτων, όπως είναι τα μεταβολικά νοσήματα, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι γαστρεντερικοί καρκίνοι,



τα χρόνια νοσήματα των πνευμόνων (για παράδειγμα η αποφρακτική πνευμονοπάθεια), καθώς και γενικά την πιθανότητα για πρόωρο θάνατο.

Πολύ πρόσφατα δημοσιεύθηκε στο έγκριτο περιοδικό «JAMA Oncology» μεγάλη επιδημιολογική μελέτη που περιέλαβε στοιχεία από 10 προοπτικές

μελέτες με περίπου 1,4 εκατομμύρια άτομα από τις ΗΠΑ, την Ευρώπη και την Ασία χωρίς ιστορικό κακοήθειας. Τα άτομα παρακολούθηθηκαν για εννέα χρόνια σχετικά με την ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα. Για τα άτομα που εντάχθηκαν στην ανάλυση υπήρχαν διαθέσιμα στην αρχή της παρακολούθησης δημογραφικά και διατροφικά στοιχεία που περιελάμβαναν, μεταξύ άλλων, και την ημερήσια κατανάλωση φυτικών ινών και γιαουρτιού όπως αυτά προσδιορίζονταν από ειδικά ερωτηματολόγια.

**Τ**ο βασικό εύρημα της μελέτης ήταν ότι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών σχετίστηκε με μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα κατά 17%, ενώ η αυξημένη κατανάλωση γιαουρτιού μείωσε τον κίνδυνο αυτόν κατά 19%. Ο συνδυασμός τους όμως είχε συνεργική δράση, δηλαδή η αυξημένη πρόσληψη γιαουρτιού με ταυτόχρονη υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών οδήγησε σε μείωση της εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα κατά 33%. Η μείωση αυτή βρέθηκε ανεξάρτητη από διάφορους δημογραφικούς παράγοντες ή συνήθειες, όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, ενώ η προστασία από τον καρκίνο ήταν περισσότερο εμφανής σε πλακώδες ιστολογικό τύπο και σε παρουσία προ-φλεγμονωδών καταστάσεων. Η μελέτη αυτή ταυτόχρονα επιβεβαιώνει τη συνεργική δράση προβιοτικών και πρεβιοτικών τροφών, ενώ περαιτέρω ανάλυση χρειάζεται για τη συνεργική δράση των τροφίμων αυτών σε άλλα κακοήθη, και μη, νοσήματα.

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

