

μάχη των κυτταρων θ. Δημόπουλος: Καρκίνος ίου προσίαη και μεσογειακή δίαητα

Media: TA NEA **Page:** 49-50 **Published at:** 04-02-2021
Author: **Surface:** 344.78 cm² **Circulation:** 13695
Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ θ. Δημόπουλος: Καρκίνος του προστάτη και μεσογειακή δίαητα **ΣΕΛ.50**

Καρκίνος του προστάτη και μεσογειακή δίαιτα

Ο καρκίνος του προστάτη αποτελεί τη συχνότερη κακοήθεια στους άντρες. Η επιστημονική κοινότητα αναζητά συνεχώς τρόπους για να περιοριστεί η πρόοδος της νόσου και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των αντρών με την κακοήθεια αυτή. Η μεσογειακή δίαιτα χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση τροφίμων με κορεσμένα λιπαρά και υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών και καλών υδατανθράκων, που ανευρίσκονται κυρίως σε προϊόντα ολικής άλεσης, στα φρούτα, στα λαχανικά και στα όσπρια. Περιλαμβάνει επίσης συχνή κατανάλωση ψαριών, ενώ κύρια πηγή διαιτητικού λίπους είναι το ελαιόλαδο. Θεωρείται ότι παρουσιάζει ευεργετικά μεταβολικά και αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα. Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «Cancer», επιστήμονες από το The University of Texas MD Anderson Cancer Center των ΗΠΑ μελέτησαν την επίδραση της μεσογειακής διατροφής στην εξέλιξη του καρκίνου του προστάτη. Η μελέτη συμπεριέλαβε



410 άνδρες με τοπικά περιορισμένο καρκίνο σε πρώιμο στάδιο, όπως επιβεβαιώθηκε από βιοψία. Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο συχνότητας χρήσης 170 τροφίμων και με βάση τις απαντήσεις οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: υψηλή, μεσαία και χαμηλή προσήλωση στη μεσογειακή

διατροφή. Οι άντρες αυτοί αξιολογήθηκαν σχετικά με τον καρκίνο τους ανά 6 μήνες για 36 μήνες συνολικά με ειδικές κλινικές και εργαστηριακές εξετάσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ του υψηλού βαθμού προσήλωσης στη μεσογειακή δίαιτα και χαμηλότερου κινδύνου εξέλιξης του καρκίνου. Συγκεκριμένα, για κάθε αύξηση ενός βαθμού στη βαθμολογία της μεσογειακής διατροφής παρατηρήθηκε >10% μείωση στον κίνδυνο πρόοδου της νόσου. Τα αποτελέσματα αυτά παρέμειναν σημαντικά και όταν ελήφθησαν στατιστικά υπόψη άλλες σημαντικές κλινικές παράμετροι, όπως η ηλικία και η παρουσία χρόνιων νοσημάτων σαν τον σακχαρώδη διαβήτη.

Η μεσογειακή δίαιτα έχει συνδεθεί σταθερά σε διάφορες μελέτες με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καρδιαγγειακών παθήσεων και αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Αυτή η μελέτη σε άνδρες με καρκίνο του προστάτη σε πρώιμο στάδιο καταδεικνύει έντονα τη σημασία της και στην κλινική έκβαση συγκεκριμένων παθήσεων. Η παροχή τεκμηριωμένων διατροφικών συστάσεων για τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων σε διάφορες κατηγορίες ασθενών στο πλαίσιο της τεκμηριωμένης και εξατομικευμένης ιατρικής είναι ζητούμενο της εποχής μας. Οι σχετικές απορίες των ασθενών και των οικογενειών τους θα αυξάνονται συνεχώς και όλοι οι επιστήμονες υγείας θα πρέπει να λαμβάνουν πλέον και τέτοια εκπαίδευση.

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