

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Αλλαγές στον τρόπο ζωής από την παιδική ηλικία

Τι είναι καρκίνος;

Όλες οι μορφές καρκίνου ξεκινούν από ένα και μοναδικό κύτταρο, το οποίο υφίσταται μεταλλάξεις, δηλαδή αλλαγές, στο γενετικό του υλικό. Στον καρκίνο ο οργανισμός δεν μπορεί να καταστρέψει αυτό το κύτταρο, το οποίο διαιρείται και πολλαπλασιάζεται ανεξέλεγκτα, σχηματίζοντας άλλα καρκινικά κύτταρα. Τα καρκινικά κύτταρα σχηματίζουν κακοήθεις όγκους που επιτίθενται σε γειτονικούς ιστούς ή μπορούν και μέσω της κυκλοφορίας του αίματος να επιτεθούν και σε πιο απομακρυσμένους ιστούς του σώματος. Συνεπώς, ο καρκίνος περιλαμβάνει μια ομάδα ασθενειών που χαρακτηρίζονται από ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό μη υγιών κυττάρων σε ένα ή περισσότερα μέρη του ανθρώπινου σώματος.

Ο τρόπος ζωής ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου

Η ανάπτυξη καρκίνου επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, από τους οποίους άλλοι είναι γνωστοί ενώ άλλοι παραμένουν άγνωστοι. Οι **παράγοντες κινδύνου** για την εμφάνιση καρκίνου είναι οποιαδήποτε χαρακτηριστικά αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανίσει ένα άτομο καρκίνο, ενώ οι **προστατευτικοί παράγοντες** είναι όσα χαρακτηριστικά μειώνουν την πιθανότητα να εμφανιστεί καρκίνος. Τα διάφορα είδη καρκίνου επηρεάζονται από διαφορετικούς παράγοντες και σε διαφορετικό βαθμό από τον καθένα.

Ο τρόπος ζωής ενός ατόμου μπορεί να αποτελέσει είτε παράγοντα κινδύνου είτε προστατευτικό, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του. Λέγοντας τρόπο ζωής εννοούμε ουσιαστικά τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας και κατ'επέκταση το σωματικό βάρος του ατόμου, αλλά και τις καπνιστικές του συνήθειες. Ο τρόπος ζωής έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με την εμφάνιση συγκεκριμένων ειδών καρκίνου, οι οποίοι προσβάλλουν κυρίως το γαστρεντερικό σύστημα [παχύ έντερο, χοληδόχος κύστη, ήπαρ (σुकώτι), στόμα, φάρυγγας, οισοφάγος, στόμαχος, πάγκρεας], το αναπαραγωγικό (προστάτης, ενδομήτριο), αλλά και άλλα όργανα, όπως οι μαστοί, οι νεφροί και οι πνεύμονες. Τα είδη αυτά καρκίνου εμφανίζονται κατά κύριο λόγο στην ενήλικη ζωή, όμως, καθώς ο τρόπος ζωής επηρεάζει τον οργανισμό σε βάθος χρόνου, η πρόληψη είναι σημαντικό να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία.

Πρόληψη καρκίνου και σωματικό βάρος

Το αυξημένο σωματικό λίπος, το οποίο χαρακτηρίζει τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου σε αρκετά μέρη του ανθρώπινου σώματος. Αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση αδενοκαρκινώματος στον οισοφάγο και για καρκίνους του παγκρέατος, του παχέος εντέρου, του μαστού (μετά την εμμηνόπαυση), του ενδομητρίου και των νεφρών. Επιπλέον, λιγότερα

ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει αιτιολογική σχέση μεταξύ του αυξημένου λίπους σώματος και της εμφάνισης καρκίνου στην χοληδόχο κύστη και στο ήπαρ.

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παραμείνουν υπέρβαρα μετά την ενηλικίωση, οπότε με αυτό τον τρόπο έχουν υψηλότερο κίνδυνο για την εμφάνιση καρκίνου. Εάν αναλογιστούμε ότι η παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί γενικά ως ένα νόσημα που δεν θεραπεύεται εύκολα, είναι φανερό πως η διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους στην παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη της ανάπτυξης καρκίνου.

Πρόληψη καρκίνου και σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα –σε όλες τις μορφές της- προστατεύει από κάποια είδη καρκίνου. Συγκεκριμένα, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση, καθώς και του ενδομητρίου, και η επίδραση αυτή είναι ανεξάρτητη από την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική δραστηριότητα στο λίπος του σώματος. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα προστατεύει από την αύξηση του βάρους και από την εμφάνιση παχυσαρκίας, συνεπώς προστατεύει και από τα είδη καρκίνου που επηρεάζονται από αυτούς τους παράγοντες.

Τα παιδιά που δεν αθλούνται είναι πιο πιθανό να γίνουν ενήλικες που κάνουν καθιστική ζωή. Κατά την παιδική ηλικία, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διατηρούν τα παιδιά ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Παιδιά ηλικίας 5-18 ετών συστήνεται να εξασφαλίζουν καθημερινά το λιγότερο 60 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, και να ασχολούνται με δραστηριότητες υψηλής έντασης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Παράλληλα, συστήνεται τα παιδιά να ελέγχουν τις καθιστικές τους δραστηριότητες, ώστε συνολικά να έχουν ένα όσο το δυνατό πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Πρόληψη καρκίνου και διατροφή

Αρκετά είναι τα τρόφιμα ή οι ομάδες τροφίμων των οποίων η κατανάλωση έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση κάποιων ειδών καρκίνου. Προστατευτικά δρα η υψηλή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης, και συγκεκριμένα φρούτων, λαχανικών και τροφίμων με πολλές φυτικές ίνες, όπως τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα όσπρια. Αντίθετα, η υψηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας και τα επεξεργασμένα προϊόντα του, καθώς και η αυξημένη πρόσληψη αλατιού αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου.

Αναλυτικότερα, η προστασία που παρέχει η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αφορά κυρίως τους καρκίνους στόματος, λάρυγγα και φάρυγγα, οισοφάγου, στομάχου και πνεύμονα. Πιθανότατα, η προστατευτική δράση οφείλεται εν μέρει στη δράση των βιταμινών και των φυτοχημικών που περιέχονται σε αυτά τα τρόφιμα. Οι βιταμίνες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και διατηρούν το σώμα υγιές. Τα φυτοχημικά προστατεύουν τα κύτταρα από βλάβες που μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση καρκίνου. Τα τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως τα

προϊόντα ολικής άλεσης, προστατεύουν κυρίως από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Οι φυτικές ίνες βοηθούν την σωστή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, ενώ καθώς τα τρόφιμα αυτά είναι γενικά χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας βοηθούν στη ρύθμιση και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Από την άλλη πλευρά, η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει σχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνου στο παχύ έντερο. Αυτό πιθανότατα οφείλεται σε βλάβες που προκαλούνται στο τοίχωμα του παχέος εντέρου από την αίμη, το συστατικό του κρέατος που του προσδίδει το κόκκινο χρώμα. Τα επεξεργασμένα παράγωγα κρέατος έχουν, επίσης, σχετιστεί με καρκίνο στο παχύ έντερο. Κατά την επεξεργασία του κρέατος για την παρασκευή καπνιστών ή παστών κρεάτων ή αλλαντικών καθώς και με την προσθήκη συντηρητικών παράγονται καρκινογόνες ουσίες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στα κύτταρα και να οδηγήσουν στο σχηματισμό καρκινικών κυττάρων. Τέλος, το αλάτι, τα πολύ αλμυρά τρόφιμα και τα επεξεργασμένα με αλάτι τρόφιμα έχουν σχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνου στο στομάχι, πιθανότατα λόγω βλαβών της εσωτερικής επιφάνειας του στομάχου που μπορεί να προκληθεί από την υψηλή κατανάλωση αλατιού.

Είναι, λοιπόν, σημαντικό για την προστασία της υγείας μέσω της διατροφής να υιοθετηθούν οι διατροφικές συνήθειες που συνάδουν με όσα αναφέρθηκαν. Εάν από μικρή ηλικία η διατροφή των παιδιών χαρακτηρίζεται από φυτικά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης, αυξάνονται οι πιθανότητες το παιδί να έχει προτίμηση σε αυτά τα τρόφιμα και να τη διατηρήσει και κατά την ενήλικη ζωή. Τα παιδιά συστήνεται να καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες κόκκινου κρέατος και αλατιού από ό,τι οι ενήλικες και να αποφεύγουν εξολοκλήρου τα επεξεργασμένα κρέατα. Είναι προτιμότερο να επιλέγονται άλλα τρόφιμα, όπως το άπαχο κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, τα αβγά και τα χαμηλά σε λίπος τυριά.

Συνοψίζοντας...

Ο καρκίνος αποτελεί μια απρόβλεπτη ασθένεια και δεν υπάρχουν εγγυήσεις για το πότε και σε ποιον θα εμφανιστεί. Παρόλα αυτά, πραγματοποιώντας αλλαγές στη διατροφή, αυξάνοντας τη σωματική δραστηριότητα και διατηρώντας φυσιολογικό το σωματικό βάρος, ένα μεγάλο μέρος των καρκίνων που εμφανίζονται (περίπου το 1/3) μπορεί να αποφευχθεί. Εάν οι αλλαγές πραγματοποιηθούν ήδη από την παιδική ηλικία και διατηρηθούν μακροπρόθεσμα στην ενήλικη ζωή, τα οφέλη είναι πολλαπλά και οι πιθανότητες για ανάπτυξη καρκίνου μειώνονται ακόμη περισσότερο.

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης Ε.Υ.ΖΗ.Ν.