

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου μεταξύ των γυναικών. Πολλοί είναι οι παράγοντες που εμπλέκονται στην αιτιοπαθογένεια του καρκίνου του μαστού, μεταξύ των οποίων και ο τρόπος διατροφής. Το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF) αναφέρει πως ποσοστό της τάξεως του 30%-40% όλων των καρκίνων που εκδηλώνονται, σχετίζεται με τη διατροφή, τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα, την παχυσαρκία και με άλλους παράγοντες, σχετιζόμενους με τον τρόπο ζωής, οι οποίοι μπορούν να τροποποιηθούν.

Αυξημένο σωματικό βάρος και μεταβολές του βάρους

Μελέτες συνδέουν το αυξημένο σωματικό βάρος και την παχυσαρκία με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε μετα-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες, ανεξαρτήτως οικογενειακού ιστορικού. Η συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και αυξημένου κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού φαίνεται να προκαλείται κυρίως λόγω της αυξημένης παραγωγής οιστρογόνων από το λιπώδη ιστό και της υπερισουλιναϊμίας. Γυναίκες που αυξάνουν το βάρος τους πάνω από 20 κιλά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους, διπλασιάζουν τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

Αλκοόλ

Οι μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει ξεκάθαρη συσχέτιση μεταξύ αυξημένης κατανάλωσης αλκοόλ και καρκίνου του μαστού τόσο σε προ-εμμηνοπαυσιακές όσο και σε μετα-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες, κυρίως λόγω της επίδρασης του στα

επίπεδα των φυλετικών στεροειδών ορμονών. Η ημερήσια κατανάλωση επιπλέον 10 γραμμαρίων αλκοόλης (1 μερίδας) εκτιμάται να αυξάνει τον κίνδυνο από 2% σε 12%.

Τρόφιμα Ζωικής προέλευσης

Οι γυναίκες που καταναλώνουν περισσότερο κρέας φαίνεται να έχουν ένα ελαφρώς υψηλότερο κίνδυνο. Οι γυναίκες που καταναλώνουν επιπλέον 100 γραμμάρια κόκκινου κρέατος ημερησίως αυξάνεται ο κίνδυνος κατά 4% , ενώ για επιπλέον 30 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος (π.χ. αλλαντικά) έχουμε μια αύξηση της τάξης του 3%.

Όσον αφορά τα ψάρια, φαίνεται ότι παίζουν προστατευτικό ρόλο λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (EPA και DHA). Με την κατανάλωση 0,7 γραμμαρίων ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων εβδομαδιαίως φαίνεται να έχουμε μια μείωση του κινδύνου κατά 5%. Καλό είναι να καταναλώνουμε 2 μερίδες λιπαρών ψαριών (π.χ. σαρδέλα, σολομός) εβδομαδιαίως.

Τρόφιμα φυτικής προέλευσης

Πρόσφατες μελέτες ανασκόπησης συνδέουν την υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών με χαμηλότερο κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Για επιπλέον 10 γραμμάρια φυτικών ινών ημερησίως φαίνεται να υπάρχει μείωση του κινδύνου κατά 5%. Οι φυτικές ίνες μειώνουν την επαναπρόσληψη των οιστρογόνων από το γαστρεντερικό σωλήνα. Με αυτό τον τρόπο μειώνονται τα επίπεδα των οιστρογόνων στην κυκλοφορία του αίματος και έτσι προστατεύουν έναντι του καρκίνου του μαστού. Ο τύπος των φυτικών ινών που φαίνεται να προστατεύει περισσότερο είναι οι διαλυτές φυτικές ίνες. Διαλυτές φυτικές ίνες περιέχονται στη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια και σε ορισμένα φρούτα. Επίσης, η προστατευτική δράση των φρούτων και των λαχανικών οφείλεται σε μια πληθώρα ουσιών που δρουν είτε μεμονωμένα, είτε συνεργιστικά. Τα φυτοχημικά συστατικά των φυτικών τροφών που μελετώνται πολύ για την επίδραση τους στον καρκίνο του μαστού είναι οι ινδόλες και τα ισοθειοκυανικά άλατα. Οι ουσίες αυτές υπάρχουν κυρίως στα σταυρανθή λαχανικά και φαίνεται ότι μπορεί να εμπλέκονται στο μεταβολισμό των οιστρογόνων και της ενίσχυσης ενδογενών αντιοξειδωτικών μηχανισμών.

Φυσική δραστηριότητα

Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι προστατεύει λόγω της επίδρασης της στις ορμόνες και στην ινσουλινοαντίσταση. Οι μελέτες μας δείχνουν ότι για κάθε 180 λεπτά άσκησης (μέτριας έντασης) την εβδομάδα έχουμε μια μείωση της τάξης του 3% στον κίνδυνο εμφάνισης για τον καρκίνο του μαστού.

Εν κατακλείδι, οι οργανισμοί WCRF και American Cancer Society συστήνουν για την πρόληψη του καρκίνου τη διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους, τον περιορισμό κατανάλωσης αλκοόλ, την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (άσκηση μέτριας έντασης, 150 λεπτά εβδομαδιαίως) και εμπλουτισμό της διατροφής με τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

Όσον αφορά τον καρκίνο του μαστού, οι πιο σημαντικοί παράγοντες πρόληψης μέσω της διατροφής είναι η απόκτηση και η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους και ο περιορισμός του αλκοόλ.

Μια διατροφή με τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής δίαιτας, πλούσιας σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, σε ψάρια, σε ελαιόλαδο και φτωχή σε κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα είναι πάντα ευεργετική. Μελέτες δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τη θνησιμότητα και προστατεύει έναντι διάφορων μορφών καρκίνου.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr