

# Η σχέση της διατροφής με τους γυναικολογικούς καρκίνους

A. ΚΑΦΑΤΟΣ

2

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος στις γυναίκες των ανεπτυγμένων και αναπτυσσόμενων χωρών και μάλιστα έχει υπερδιπλάσια συχνότητα στις ανεπτυγμένες χώρες σε σχέση με τις αναπτυσσόμενες.

Η συχνότητα και η θνησιμότητα του καρκίνου του μαστού στη χώρα μας είναι οι χαμηλότερες σε σύγκριση με τις υπόλοιπες 14 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η θνησιμότητα όμως από τον καρκίνο του μαστού έχει υπερτριπλασιαστεί τις τελευταίες δεκαετίες. Η αύξηση αυτή αποδίδεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες δεδομένου ότι η γενετική σύνθεση του πληθυσμού δεν έχει μεταβληθεί.

Από τους σπουδαιότερους περιβαλλοντικούς παράγοντες που συνδέονται με τον καρκίνο του μαστού και του ενδομητρίου είναι η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η κακή διατροφή.

Περισσότερες από το 45% των γυναικών της χώρας μας έχει αυξημένο βάρος και παχυσαρκία (32% και 13% αντίστοιχα) όπως και το ένα τρίτο των παιδιών της χώρας μας. Αυτό είναι συνέπεια της αυξημένης ενεργειακής πρόσληψης και ελαττωμένης κατανάλωσης ενέργειας με σωματική άσκηση. Παράλληλα έχει αυξηθεί πολύ η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων με αύξηση του κορεσμένου λίπους σε επίπεδα που αντιστοιχούν στο 13-16% της ολικής ενέργειας. Το ποσοστό αυτό ήταν 7-8% πριν από 40 χρόνια όταν άρχισε η μελέτη των Επτά Χωρών. Η κύρια πηγή λίπους – λαδιού στη διατροφή των

Ελλήνων ήταν το ελαιόλαδο πριν από 40 χρόνια (τα μονοακόρεστα αποτελούσαν το 29% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας) με μέση ημερήσια κατανάλωση 70-100 g ελαιολάδου. Σήμερα έχει ελαττωθεί πολύ η χρήση του ελαιολάδου και έχει αντικατασταθεί με σπορέλαια. Το ελαιόλαδο πιστεύεται ότι ελαττώνει τον κίνδυνο καρκίνου λόγω του μονοακόρεστου ελαϊκού οξέος που είναι αντιοξειδωτικό στις οξειδώσεις και λόγω της μεγάλης ποικιλίας αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει (τοκοφερόλες, πολυφαινόλες, φυτοστερόλες, σκουαλένιο, κ.ά.). Οι ουσίες αυτές δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που πιστεύεται ότι είναι το αίτιο της έναρξης της καρκινικής διεργασίας με τις οξειδωτικές βλάβες στο DNA και τις κυτταρικές μεμβράνες. Οι μεταλλάξεις αυτές οδηγούν σε πλήρη αποδιοργάνωση του γονιδιώματος του καρκινικού κυττάρου.

Ιδιαίτερα ευαίσθητα στις οξειδωτικές διεργασίες είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα των σπορελαίων. Εκτός αυτού τα σπορέλαια παράγονται με χημική απόσταξη κατά την οποία αφαιρούνται όλες οι αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από τη μετατροπή τους σε τοξικά υπεροξειδία. Αντιθέτως, μόνο το ελαιόλαδο παράγεται με μηχανική συμπίεση και διατηρεί όλες του τις αντιοξειδωτικές ουσίες.

Η ελάττωση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών από τον πληθυσμό μας κατά τις τελευταίες δεκαετίες είναι ένας άλλος σημα-

ντικός παράγοντας που φαίνεται να σχετίζεται με την αύξηση της συχνότητας του καρκίνου. Η μέση κατανάλωση φρούτων και λαχανικών υπερέβαινε τα 700 g ημερησίως από τους ενήλικες της Κρήτης πριν 40 χρόνια ενώ σήμερα ένα μικρό μέρος του πληθυσμού υπερβαίνει τα 400 g ενώ πολύ μικρό ποσοστό των παιδιών και εφήβων ξεπερνούν τα 300 g ημερησίως. Αυτό έχει ως συνέπεια ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού να παίρνει λιγότερο από το 60% των συνιστώμενων ποσοτήτων αντιοξειδωτικών-αντικαρκινικών βιταμινών ημερησίως όπως είναι η βιταμίνη Α και τα καροτενοειδή, οι τοκοφερόλες (βιταμίνη Ε), η βιταμίνη C και το φυλλικό οξύ. Ανεπαρκέστατη είναι επίσης η λήψη αντιοξειδωτικών ουσιών όπως οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή, οι λιγνίνες, οι φυτοστερόλες, οι κατεχίνες (τσάι του βουνού, σταφύλια), η ρεσβερατρόλη (σταφύλια, κρασί, φιστίκια) και η γενιστεΐνη (σόγια και άλλα φυτά). Οι τελευταίες αυτές ουσίες αναστέλλουν την ανάπτυξη των όγκων, εμποδίζουν την αγγειογένεση, αναστέλλουν την κυτταρική διαίρεση και διαφοροποίηση και οδηγούν στην απόπτωση.

Τα φλαβονοειδή δεσμεύουν τους υποδοχείς των οιστρογόνων και ενεργοποιούν τα γονίδια που ανταποκρίνονται στα οιστρογόνα. Η αναστολή των υποδοχέων των οιστρογόνων θεωρείται από τους κυριότερους στόχους στην πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου του μαστού. Τα φυτοοιστρογόνα δεσμεύουν τους υποδοχείς των οιστρογόνων και διακόπτουν τον πολλαπλασιασμό των φυσιολογικών και καρκινικών κυττάρων. Γενικά όμως τα ερευνητικά δεδομένα μέχρι σήμερα είναι ανεπαρκή για να θεμελιώσουν την προστατευτική δράση των φυτοοιστρογόνων στον καρκίνο.

Προστατευτική δράση ενάντια στους όγκους ασκούν ορισμένα μικροθρεπτικά συστατικά όπως το σελήνιο, η βιταμίνη D, το φυλλικό οξύ. Δίαιτα πλούσια σε λαχανικά και φρούτα προσφέρει τα συστατικά εκείνα που βοηθούν

στο σχηματισμό ενζύμων τα οποία δεσμεύουν τις τοξικές ουσίες και προστατεύουν από βλάβες του DNA που προκαλούνται από διαιτητικές καρκινογόνες ουσίες όπως: ετεροκυκλικές αμίνες, πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες, νιτρώδη και νιτρικά άλατα (αλλαντικά) και οينوπνευματώδη ποτά. Όλες οι μελέτες δείχνουν θετική σχέση του καρκίνου του μαστού με την καθημερινή υψηλή κατανάλωση οينوπνεύματος (OR 1.70 στις ΗΠΑ για 50 g οينوπνεύματος την ημέρα και OR 1.94 στη Γερμανία για 31 g οينوπνεύματος ημερησίως).

Οι διαιτητικές ίνες στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, και τους ξηρούς καρπούς υφίστανται ζυμώσεις στο παχύ έντερο από τη βακτηριδιακή χλωρίδα με παραγωγή πτητικών λιπαρών οξέων βραχείας αλύσου. Τα λιπαρά αυτά οξέα αυξάνουν την πιθανότητα να επιδράσουν σε μη φυσιολογικά κύτταρα έτσι ώστε αυτά να υποστούν προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο-απόπτωση.

Συμπερασματικά, η πρωτογενής πρόληψη του καρκίνου και ιδιαίτερα του καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου μπορεί σε μεγάλο ποσοστό να επιτευχθεί όταν ο δείκτης μάζας σώματος είναι μεταξύ 18.5-24 kg/m<sup>2</sup>, με καθημερινή μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση σε όλη τη διάρκεια της ζωής, με περισσότερα από 500-600 g φρούτων και λαχανικών καθημερινά, με αγνό παρθένο ελαιόλαδο καθημερινά σε ποσότητες τέτοιες που να διατηρείται ο ΔΜΣ μέσα στα φυσιολογικά όρια. Το κόκκινο κρέας θα πρέπει να αντικατασταθεί από τα θαλασσινά από τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται περί τα 500-600 g την εβδομάδα και τέλος θα πρέπει να αποφεύγονται τα οينوπνευματώδη ποτά. Το καλό πρωινό με δημητριακά που περιέχουν διαιτητικές ίνες και εμπλουτισμένα με φυλλικό οξύ, σίδηρο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά με γάλα χαμηλό σε λιπαρά και φυσικούς χυμούς φρούτων ή φρούτα πρέπει να γίνει καθημερινή συνήθεια από την παιδική ηλικία.