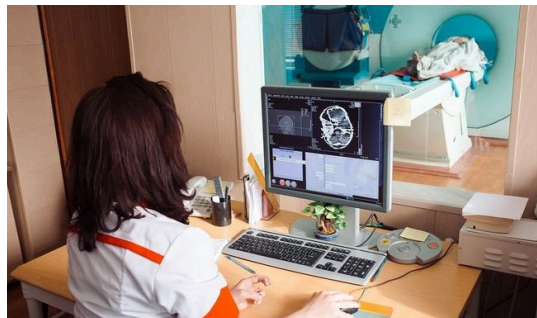


**Σχεδόν διπλάσια τα ποσοστά
καρκινογένεσης στις γυναίκες
λόγω παχυσαρκίας**



f  in  

"Η παχυσαρκία στην Ελλάδα της κρίσης είναι θέμα στέρησης καλών διατροφικών συνηθειών", τονίζει η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου, αναλύοντας το τρίπτυχο που ενοχοποιείται για την εμφάνιση καρκίνου

news247 (I) 26 Μαρτίου 2017 15:4

κάπνισμα. Ανθυγιεινή διατροφή, Παχυσαρκία. Ένα τρίτηχο, το οποίο ενοχοποιείται για την εμφάνιση καρκίνου, που στίς μέρες μας τείνει συνεχώς αυξανόμενος. Σε τι ποσοστό ανήλθονταν, όμως, αυτοί οι τρεις παράγοντες στην καρκινογένεση; Τι ρόλο παίζει η γενετική προδιάθεση; Και πώς καθορίζεται με εγκυρότητα έναντι παραγόντων, που καρκινογόνος; Απαντήσεις έδωσε στο Πρακτορείο FM η ομότιμη καθηγήτρια Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας και Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου.

Σύμφωνα με την κ. Τριποπούλου το κάπνισμα σχετίζεται με ποσοστά άνω του 25% των κρουσμάτων καρκίνου και με περισσότερες από δέκα μορφές του νόσου. Περίπου ένα 8% των καρκίνων προκαλείται από ανθυγιεινή διατροφή, αλλά και η παχυσαρκία φέρει μερίδιο ευθύνης, αφού συμβάλει στο 4% των κρουσμάτων καρκίνου στους άνδρες και στο 7% των κρουσμάτων καρκίνου στις γυναίκες. Μάλιστα για το πρόβλημα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα της κρίσης η κ. Τριποπούλου αναφέρει ότι δεν είναι τόσο πολύ θέμα οικονομικής στέρησης, όσο θέμα στέρησης καλών διατροφικών συνηθειών.

https://www.news247.gr/kosmos/o-neos-paiktis-ston-nolemio-tis-sykranias-nov-anisychei-ti-dylo-9800992.html?utm_source=News247&utm_medium=MintaXasete_article&utm_campaign=24MediaWidget&utm_term=Pos1

Για το κρέας που πολλούς λόγους γίνεται τελευταία, από όλους τους αρμόδιους φορείς, η Κ. Τριχοπούλου επαναλαμβάνει ότι η υπερκαταναλωτική ενοχοποίηση για καρκίνο παχέος εντέρου, διευκρινίζεται ωςάπο πο σημείο: «Αν λέμε ότι στο κρέας, λέμε ότι στην υπερκαταναλώση, και δη κόκκινου κρέατος». Συστήνει, επίσης, οι έγκυες να μην καταναλώνουν ψάρια, όπως σολωμί ή τόνο, γιατί έχει βρεθεί ότι σε ορισμένες περιοχές, στις οποίες θηρεύονται, υπάρχουν αυξημένα ποσοστά μεθυλικού υδραργύρου.

Πώς ενοχοποιείται κάποιος παράγοντας ως καρκινογόνος

Με τον καρκίνο να εξελίσσεται σε σύγχρονη μάστιγα και επομένως το αναγνωστικό ενδιαφέρον να επικεντρώνεται σε μεγάλο βαθμό σε σχετικά άρθρα, ενίοτε προκύπτουν πολλά ερωτηματικά, για το τι τελικά είναι καρκινογόνο και τι δεν είναι, αλλά κυρίως πως βγαίνει η ετυμολογία αυτή. Η διακεκριμένη καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου, αναφερόμενη στις αιτίες και τους μηχανισμούς της καρκινογένεσης σε σχέση με ύποπτους παράγοντες, μας εφιστά την προσοχή να μην παρασυρόμαστε από μεμονωμένες εργασίες. Τονίζει, δε, ότι η διαδικασία για να ενοχοποιηθεί κάποια ουσία ή κάποιος τρόπος ζωής, παίρνει πολύ χρόνο και είναι πολύ διεξοδική.

«Δηλαδή πρέπει ένα εύρημα να επαναληφθεί σε διαφορετικούς πληθυσμούς, σε διαφορετικές χώρες και υπό διαφορετικές συνθήκες. Αυτή τη δουλειά για την αναφορά στην καρκινογόνο δράση ποικίλων ουσιών, τρόπον ζωής και παραγόντων διαβίωσης την κάνει απο το 1971 ο IARC, ο Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο (International Agency for Research on Cancer), που είναι ένας διακρατικός οργανισμός, τμήμα του ΠΟΥ και των Ηνωμένων Εθνών. Από το 1971 ο οργανισμός αυτός έχει ελέγξει περισσότερους από 900 παράγοντες, όπως π.χ τα οργανοφωσφορικά, τα οποία είναι εντομοκτόνα για φυτοφάρμακα, το βενζένιο, αρωματικές αμίνες, το οινόπνευμα, τις εξατμίσεις των αυτοκινήτων και άλλους παράγοντες, όπως είναι σχήματα διατροφής κλπ. Είναι μία χρονοβόρα διαδικασία, η οποία γίνεται από επιτροπές που αποτελούνται απο διάφορες ειδικότητες, συνεδριάζουν επί μήνες και στο τέλος δεν λένε άσπρο ή μαύρο. Μιλάνε για πιθανότητες πρόκλησης καρκίνου, για το αν πρέπει κάτι να αποκλειστεί, ή αν προλαμβάνεται με συγκεκριμένες δόσεις. Ως εκ τούτου τα νεότερα δεδομένα είναι και παλιά».

Το κάπνισμα συνδέεται με περισσότερες από δέκα μορφές καρκίνου
Το κάπνισμα που θεωρείται ίσως η σημαντικότερη αιτία καρκινογένεσης σε τι ποσοστό ευθύνεται τελικά για τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων και τι ρόλο παίζει η γενετική προδιάθεση;

«Το κάπνισμα ενοχοποιείται για περισσότερες απο δέκα μορφές καρκίνου. Εκτός από τον καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να συμμετέχει σε καρκίνο στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, χοληδόχου κύστεως, προστάτη. Έχουν γίνει εργασίες, οι οποίες δείχνουν ότι οι καπνιστές έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από αυτές τις μορφές καρκίνου. Η καπνισματική συνήθεια συμμετέχει σε ποσοστό άνω του 25% των κρουσμάτων καρκίνου. Ως ένα ορισμένο σημείο βεβαίως παρεισφύρουν και οι γενετικοί παράγοντες, αλλά η συμμετοχή τους είναι πολύ μικρότερη, από αυτήν που έχουν οι περιβαλλοντικοί, τους οποίους μπορούμε να ελέγξουμε στην καθημερινότητα μας με απλούς τρόπους».

Η παχυσαρκία στην Ελλάδα της κρίσης είναι θέμα στέρησης καλών διατροφικών συνηθειών
Όσον αφορά στην παχυσαρκία σε σχέση και με την οικονομική κρίση τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας, η κ. Τριχοπούλου θεωρεί ότι δεν είναι τόσο θέμα οικονομικής στέρησης, όσο θέμα κοιλτούρας ανάλογα με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.

«Το πρόβλημα της παχυσαρκίας δεν είναι στέρηση τόσο πολύ, όσο στέρηση καλών συνηθειών. Εμείς βλέπουμε από τις έρευνες που έχουμε κάνει ότι εκείνοι, οι οποίοι είναι σε ένα επίπεδο κοινωνικοοικονομικά χαμηλότερο, μπορεί να ξοδεύουν τα λεφτά τους για να αγοράζουν υπερλατισμένα προϊόντα, ενώ εκείνοι οι οποίοι είναι πιο μορφωμένοι, τα ξοδεύουν για να αγοράζουν πιο υγιεινά τρόφιμα.

Με καρκίνο μαστού και ενδομητρίου σχετίζεται το υπερβολικό βάρος μετά την εμμηνόπαυση
Η παχυσαρκία συμβάλλει στο 4% των κρουσμάτων καρκίνου στους άνδρες και στο 7% των κρουσμάτων της νόσου στις γυναίκες. Και μέσα σε αυτούς τους καρκίνους είναι του παχέος εντέρου (ένας διατροφोεξαρτώμενος καρκίνος, όπως λέμε στη γλώσσα μας), και της χοληδόχου κύστεως και για τα δύο φύλλα. Για τις γυναίκες, όμως, η παχυσαρκία συνδέεται περισσότερο με καρκίνο του μαστού, και του ενδομητρίου, μετά την εμμηνόπαυση».

Δεν λέμε όχι στο κρέας, λέμε όχι στην υπερκατανάλωση
Σχετικά με το ντόρο που γίνεται τα τελευταία χρόνια με το κρέας η κ. Τριχοπούλου αναφέρει: «Η υπερκατανάλωση κρέατος ενοχοποιείται για καρκίνο παχέος εντέρου, όπως άλλωστε είναι γνωστό. Όμως, δεν λέμε όχι στο κρέας λέμε, όχι στην υπερκατανάλωση και δη κόκκινου κρέατος. Περίπου 8% των κρουσμάτων καρκίνου προκαλούνται από την ανθυγιεινή διατροφή, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο παχέος εντέρου στομάχου, οισοφάγου και άλλων καρκίνων. Η ανθυγιεινή διατροφή περιλαμβάνει μεταξύ άλλων υπεκατανάλωση κρέατος, υπερκατανάλωση οινόπνεύματος, πάρα πολλά κορεσμένα λιπίδια τα οποία προέρχονται από τα πολλά βούτυρα,και υπερβολικό αλάτι».

Σολωμός και τόνος μακριά από εγκύους
Για τη συγκέντρωση μεγάλων ποσοστών υδραργύρου σε ψάρια, όπως ο σολωμός και ο τόνος και τις μελέτες που υπάρχουν σχετικά με τη γέννηση παιδιών με αυτισμό η κ. Τριχοπούλου ξεκαθαρίζει: «Για τον αυτισμό υπάρχουν εργασίες, αλλά για να μπορέσει κάτι να κατακυρωθεί, όπως αναφέραμε, θα πρέπει τα ευρήματα να έχουν γίνει και σε μεγάλη πληθυσμιακή ομάδα και να έχουν επαναληφθεί δύο και τρεις φορές τα ίδια αποτελέσματα. Λόγω ρυπάνσεως περιβάλλοντος τα μεγάλα ψάρια όπως π.χ ο τόνος και ο σολωμός, επειδή αποθηκεύουν στο λίπος τους τις ουσίες που προσλαμβάνουν, έχει βρεθεί ότι σε ορισμένες περιοχές στις οποίες θηρεύονται, έχουν αυξημένα ποσοστά μεθυλικοί υδραργύρου. Και για αυτο το λόγο δεν συστήνεται να τα καταναλώσουν οι έγκυες. Από την άλλη μεριά, αν θέλουμε να φάμε ψάρια με ωμέγα 3, ας πηγαίνουμε να αγοράζουμε στις λαϊκές τα αφρόψαρα όπως π.χ σαρδέλα και γαύρο που είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά, προσιτά στην τιμή, και ελληνικά».

Πηγή: ΑΠΕ

[//www.news247.gr/kosmos/o-neos-paiktis-ston-polemo-tis-oykranias-poy-anisychei-ti-dysi-9800992.html?utm_source=News247&utm_medium=MintaXasete_article&utm_campaign=24MediaWidget&utm_term=Posi](https://www.news247.gr/kosmos/o-neos-paiktis-ston-polemo-tis-oykranias-poy-anisychei-ti-dysi-9800992.html?utm_source=News247&utm_medium=MintaXasete_article&utm_campaign=24MediaWidget&utm_term=Posi)

ΠΟΛΕΜΟΣ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ (HTTPS://WWW.NEWS247.GR/POLEMOS-STIN-OYKRANIA)

https://www.news247.gr/koιnonia/eglima-diolonos-geitharchis-eremna-sia-diktorovs-tic-yrothesia-5801201.html?utm_source=News247&utm_medium=MintaXasete_article&utm_campaign=24MediaWidget&utm_term=Pos2

SHARE:

NEWSLETTER Συμπληρώστε το email σας **ΕΓΓΡΑΦΗ**
Όλες οι ειδήσεις που πρέπει