19 Ιουνίου 2013

Τα φυτικά λιπαρά εμποδίζουν την εξάπλωση του καρκίνου του προστάτη

Οι άνδρες που τρώνε πολλά φυτικά λιπαρά, όπως ελαιόλαδο, ενδεχομένως να μειώνουν τον κίνδυνο εξάπλωσης του καρκίνου του προστάτη, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο **JAMA Internal Medicine**.

Οι ερευνητές του **Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο** διαπίστωσαν ότι αντικαθιστώντας ορισμένους υδατάνθρακες με υγιεινά λιπαρά μειωνόταν ο κίνδυνος θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, κατά τη διάρκεια της μελέτης. Το ίδιο ίσχυε και για τα κορεσμένα και trans λιπαρά, που εμπεριέχουν τα κρέατα και τα κατεργασμένα τρόφιμα.

Η Δρ Έρικ Ριτσμαν και οι συνεργάτες της εντόπισαν 4.577 άνδρες που είχαν διαγνωστεί με τοπικά εντοπισμένο καρκίνο του προστάτη, στο πλαίσιο μεγάλης μελέτης που είχε γίνει μεταξύ εργαζομένων στον τομέα της υγείας, το 1986. Οι άνδρες συμπλήρωναν ερωτηματολόγια ανά τετραετία για την συχνότητα κατανάλωσης περίπου 130 τροφίμων και ποτών.

Κατά τη διάρκεια των εννέα ετών της μελέτης, 315 άνδρες εκδήλωσαν θανατηφόρο καρκίνο του προστάτη, δηλαδή που δίνει μεταστάσεις σε άλλα σημεία του σώματος ή που έγινε αιτία θανάτου και 1.064 απεβίωσαν από οποιαδήποτε αιτία.

Οι άνδρες που ανέφεραν ότι προσλάμβαναν την υψηλότερη αναλογία των ημερήσιων θερμίδων τους από φυτικά λιπαρά (21%), μετά τη διάγνωση του καρκίνου είχαν κατά το ένα τρίτο μικρότερο κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια της μελέτης, συγκριτικά με εκείνους που έτρωγαν λιγότερα φυτικά λιπαρά. Είχαν επίσης οριακά χαμηλότερο κίνδυνο να έχουν θανατηφόρο καρκίνο.

Απ' την άλλη, οι άνδρες που έτρωγαν όμοιες ποσότητες ζωικών λιπαρών έτειναν να είναι πιθανότερο να πεθάνουν στο στάδιο της παρακολούθησης, από καρκίνο του προστάτη ή οτιδήποτε άλλο, συγκριτικά με εκείνους που απέφευγαν τα ζωικά λιπαρά.

Σύμφωνα με την Δρ Ρίτσμαν λοιπόν, η μείωση κατά 10% των υδατανθράκων και η αύξηση αντίστοιχα των φυτικών λιπαρών στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής συντελεί σε 29% χαμηλότερο κίνδυνο μοιραίου καρκίνου του προστάτη και 26% μικρότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Η αντικατάσταση του 5% των θερμίδων αυτών όμως, με κορεσμένα λιπαρά ή 1% με κορεσμένα λιπαρά, συσχετίζεται με 25% – 30% υψηλότερο κίνδυνο θανάτου.

Οι ερευνητές εξηγούν ότι τα φυτικά λιπαρά περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που μειώνουν την φλεγμονή στον οργανισμό, άρα καθιστούν δυσκολότερη την εξάπλωση του καρκίνου.

Πηγές:onlycy.com -Pathfinder.gr –ehealthcyprus.com