27 Αυγούστου 2013

Σύμφωνα με αυστραλιανή μελέτη Η μεσογειακή [illegible] προστάτη



Καμπέρα, Αυστραλία

Το ποσοστό των Αυστραλών που προσβάλλονται από καρκίνο του προστάτη είναι μεγαλύτερο από αυτό των Ελλήνων και αυτό πιθανότατα οφείλεται στην διατροφή τους, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Medical Journal of Australia.

Η μελέτη του Δρ Ρόμπερτ Καμινγκς καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η διατροφή, μπορεί να επηρεάζει τις πιθανότητες που έχει κάποιος να παρουσιάσει καρκίνο του προστάτη. Μάλιστα, οι Αυστραλοί παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του προστάτη από τους Έλληνες, Ιταλούς και άλλους Ευρωπαίους.

Ο στόχος της μελέτης ήταν να αξιολογηθεί το σύνολο των δεδομένων που προέκυψαν για τη σχέση της θεραπείας βασισμένης στη δίαιτα για την πρόληψη και για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη σε άνδρες που παρουσίασαν τη

νόσο.

Στα συμπεράσματά αναφέρεται ότι παρά το γεγονός ότι οι αποδείξεις που επιτρέπουν οριστικά συμπεράσματα είναι περιορισμένες, εντούτοις τα τεκμηριωμένα δεδομένα που διαθέτουμε σήμερα δείχνουν τα ακόλουθα:

Οι παράγοντες που συσχετίζονται με αύξηση του κινδύνου προσβολής από καρκίνο

του προστάτη είναι η διατροφή πλούσια σε λίπη, πλούσια σε κρέατα επεξεργασμένα (αλλαντικά) ή καβουρδισμένα (ψημένα σε κάρβουνα, σχάρα, σούβλα ή ψησταριά) όπως επίσης η διατροφή που είναι υπερβολικά πλούσια σε ενέργεια, γαλακτοκομικά προϊόντα και ασβέστιο.

Αντίθετα, οι άντρες που τρώνε άφθονα φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα ντομάτες, λαχανικά του είδους των σταυρανθών όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο, φαίνεται ότι διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο.

Το ίδιο ισχύει για τους άνδρες που καταναλώνουν περισσότερες ποσότητες ψαριών, σόγιας, πράσινου τσαγιού, βιταμίνης Ε, σελήνιου και ω-3 λιπαρών οξέων, που περιέχονται σε λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, η σαρδέλα, ο κολιός και στον λιναρόσπορο.

«Η μεσογειακή διατροφή πιθανότατα παίζει ρόλο και στην πρόληψη του καρκίνου

του προστάτη. Μάλιστα η η ντομάτα έχει ευεργετικές ιδιότητες και λειτουργεί ως ‘ασπίδα’ κατά του καρκίνου του προστάτη», σύμφωνα με τον Αυστραλό ειδικό.

Ο Δρ Κάμιγκς σημειώνει πως πρέπει να γίνουν και άλλες μελέτες, αλλά από τα μέχρι στιγμής στοιχεία προκύπτει ότι στους άνδρες που έχουν ήδη παρουσιάσει καρκίνο του προστάτη, ο τρόπος διατροφής τους μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη

της νόσου.

Πάντως, υπάρχουν τεκμηριωμένα στοιχεία που δείχνουν ότι μια προσεκτικά επιλεγμένη δίαιτα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπη, κόκκινο κρέας και πλούσιας σε φρούτα και λαχανικά, μπορεί να βοηθά στην πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου του προστάτη.

Πηγές:health.in.gr, ΑΠΕ