

Οι πιο διαδεδομένοι μύθοι για τον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καρκίνος αποτελεί τον μεγαλύτερο φόβο πολλών ανθρώπων. Στην προσπάθειά τους να ενημερωθούν, να τον προλάβουν ή ακόμη και να τον ...ξορκίσουν, δεν είναι λίγοι αυτοί που υιοθετούν απόψεις επιστημονικά αστήρικτες, τροφές, συμβουλές κλπ.

Ο βρετανικός φορέας για την καρκινική έρευνα, δημοσίευσε πρόσφατα ένα ενημερωτικό δεκάλογο, καταρρίπτοντας έναν προς έναν όλους τους μύθους που συνοδεύουν την εν λόγω ασθένεια.

Οι «σούπερ» τροφές προστατεύουν από τον καρκίνο

Πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν ότι κάποιες τροφές ή κάποιοι συνδυασμοί βοτάνων ή φρούτων έχουν αντικαρκινική δράση. Δεν υπάρχει ωστόσο, καμιά επιστημονική βάση γι' αυτό. Σίγουρα κάποιες τροφές είναι πιο υγιεινές από κάποιες άλλες. Για παράδειγμα το πράσινο τσάι είναι υγιεινό σε σχέση με τα αναψυκτικά που όχι μόνο δεν προσφέρουν αλλά βλάπτουν τον οργανισμό. Ο γενικός κανόνας είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Ο καρκίνος είναι μια «σύγχρονη» μάστιγα που οφείλεται στον άνθρωπο

Ο καρκίνος δεν είναι «σύγχρονη» ασθένεια της δυτικής κοινωνίας. Υπάρχει από τότε που υπάρχει ο άνθρωπος και έχει περιγραφεί πριν από χιλιάδες χρόνια από τους Αιγύπτιους και Έλληνες γιατρούς.

Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει σημάδια καρκίνου σε σκελετό ηλικίας 3.000 ετών. Επίσης, ενώ είναι βέβαιο ότι οι παγκόσμιου τύπου ασθένειες όπως ο καρκίνος βρίσκονται αυτή τη στιγμή σε έξαρση, ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου είναι η ηλικία. Ο κόσμος ζει περισσότερο χάρη στην πρόοδο της επιστήμης στην αντιμετώπιση ασθενειών και είναι απόλυτα φυσιολογικό το DNA μας να βλάπτεται όσο μεγαλώνουμε.

Η βλάβη αυτή είναι που οδηγεί στην ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Σίγουρα ο τρόπος ζωής, η δίαιτα και άλλοι παράγοντες όπως η ρύπανση του αέρα έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην εμφάνιση της νόσου, όμως αυτό δεν συνεπάγεται πως η ασθένεια είναι εξ ολοκλήρου σύγχρονη και δημιουργήμα του ανθρώπου.

Η ζάχαρη «θρέφει» τα καρκινικά κύτταρα

Πρόκειται για μια υπεραπλουστευμένη προσέγγιση. Ο όρος «ζάχαρη» είναι πολύ γενικός και αφορά σε μια σειρά μορίων, τα οποία περιλαμβάνουν τα απλά σάκχαρα που βρίσκονται στα φυτά, τη γλυκόζη και τη φρουκτόζη. Η κρυσταλλική ζάχαρη που χρησιμοποιούμε στη διατροφή μας, ονομάζεται σακχαρόζη και αποτελείται από γλυκόζη και φρουκτόζη «ενωμένες».

Όλα τα σάκχαρα είναι υδατάνθρακες, δηλαδή μόρια από άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Οι υδατάνθρακες αυτοί είτε προέρχονται από ένα γλυκό είτε από ένα καρότο, «σπάνε» στο πεπτικό μας σύστημα για να απελευθερώσουν γλυκόζη και φρουκτόζη. Αυτές οι δύο απορροφώνται στην κυκλοφορία του αίματος για να μας παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε. Όλα τα κύτταρα, καρκινικά και μη, χρησιμοποιούν τη γλυκόζη για ενέργεια.

Συγκεκριμένα τα καρκινικά, επειδή συνήθως μεγαλώνουν πολύ γρήγορα σε σχέση

με τα υγιή, έχουν μεγαλύτερες... απαιτήσεις από αυτό το «καύσιμο». Επίσης, φαίνεται βάση ερευνών ότι χρησιμοποιούν γλυκόζη και παράγουν ενέργεια με εντελώς διαφορετικό τρόπο από τα υγιή κύτταρα. Όλα αυτά όμως δεν σημαίνουν ότι η ζάχαρη από τα γλυκίσματα που απολαμβάνουμε, τις καραμέλες και άλλα παρόμοια τρόφιμα τρέφει συγκεκριμένα τα καρκινικά κύτταρα περισσότερο απ' ό,τι κάθε άλλος υδατάνθρακας.

Το σώμα μας δεν επιλέγει ποια κύτταρα «τρέφονται». Απλά μετατρέπει όλους τους υδατάνθρακες που καταναλώνουμε σε γλυκόζη, φρουκτόζη και άλλα απλά σάκχαρα, τα οποία καταναλώνονται από τους ιστούς μας όταν χρειάζονται ενέργεια. Επομένως αν και είναι αρκετά λογικό να μειώσουμε τη ζάχαρη στη διατροφή μας στο πλαίσιο μιας καλής διατροφής και προς αποφυγήν της παχυσαρκίας, απέχει πολύ από το να δαιμονοποιήσουμε τα προϊόντα με ζάχαρη και να τα συνδέσουμε άμεσα με την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων.

Υπάρχει θεραπεία, αλλά μας την κρύβουν

Πρόκειται ασφαλώς για τον μεγαλύτερο μύθο, που είναι όμως πιστευτός από μια μεγάλη μερίδα του κόσμου.

Ο εν λόγω ισχυρισμός είναι αστήρικτος και εντάσσεται στο πλαίσιο συνωμοσιολογίας που κατά περιόδους «γεννά» μυθεύματα για διαφορετικά θέματα.

Πηγή: onmed.gr