

## Το χαμομήλι μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του θυρεοειδή: Ελληνική Μελέτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η κατανάλωση ροφήματος χαμομηλιού συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του θυρεοειδούς σε μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα.**

Ερευνητές πήραν συνέντευξη από κατοίκους της Αθήνας τους οποίους ρώτησαν σχετικά με τον τρόπο ζωής τους και τις συνήθειες τους ως προς το φαγητό και το ποτό και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ανέφεραν ότι πίνουν περισσότερο ρόφημα χαμομηλιού για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους ήταν **λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν κακοήθειες ή καλοήθειες όγκους του θυρεοειδούς** σε σχέση με εκείνους που δεν έπιναν χαμομήλι.

Αν και η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι το χαμομήλι προλαμβάνει τον καρκίνο, ενισχύει στοιχεία που αφορούν στα **πιθανά οφέλη της μεσογειακής διαίτας στην υγεία**. Η μεσογειακή διαίτα περιλαμβάνει άπαχο ψάρι, φρέσκα λαχανικά και υγιεινά λίπη αλλά και ροφήματα, αναφέρει σε e-mail η **Δρ . Αθηνά Λινού**, συν-συγγραφέας της μελέτης και ερευνήτρια περιβαλλοντικής ιατρικής στην **Prolepsis** στην Ελλάδα.

«Το εύρημα αυτό δεν αποτελεί έκπληξη για μένα καθώς πολλά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής έχουν αποδειχθεί ότι θωρακίζουν τον οργανισμό ενάντια στον καρκίνο,» δήλωσε η καθηγήτρια Λινού.

Πολλοί άνθρωποι στην Ελλάδα ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή. **Σε κάθε 100.000 άτομα περίπου 1,6 διαγιγνώσκονται με καρκίνο του θυρεοειδούς** κάθε χρόνο, είπε η Λινού. Το γεγονός αυτό συγκρίνεται με μέσα ποσοστά 13,2 και 5,2 ανά 100.000 άτομα στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, αντίστοιχα, “και υποδηλώνει ότι μπορεί να υπάρχει κάτι στην ελληνική διατροφή - όπως το τσάι - που να ευθύνεται γι αυτή τη διαφορά”

Η Λινού και οι συνεργάτες της εξέτασαν τα ποσοστά του καρκίνου και τις διατροφικές συνήθειες σε **113 ασθενείς σε δύο νοσοκομεία της περιοχής της Αθήνας** ως προς τις μορφές καρκίνου του θυρεοειδούς από το 1990 έως το 1993. Συνέκριναν τους ασθενείς αυτούς με 138 άτομα χωρίς καρκίνο του θυρεοειδούς που είτε ήταν υγιή είτε είχαν εκδηλώσει άλλες μη σχετικές ασθένειες, καθώς επίσης και με 286 άτομα που εκδήλωσαν καλοήγη νόσο του θυρεοειδούς. Οι ερευνητές ρώτησαν τους συμμετέχοντες σχετικά με το ιατρικό ιστορικό, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους, καθώς και την κατανάλωση αλκοόλ, καφέ και τσαγιού.

Στη συνέχεια, υπολόγισαν τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου του θυρεοειδούς ή καλοηθών όγκων ως προς την κατανάλωση τσαγιού, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα βάσει ημερήσιας και εβδομαδιαίας κατανάλωσης τσαγιού υπολογισμένης σε φλιτζάνια και διερεύνησαν κατά πόσο η συνήθεια αυτή είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο σε διάστημα αρκετών ετών.

Μετά τον συνυπολογισμό της **ηλικίας, του φύλου, και του δείκτη μάζας σώματος**, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο η κατανάλωση ροφήματος χαμομηλιού αυξάνονταν, οι πιθανότητες ανάπτυξης κάθε είδους κακοήθειας του θυρεοειδούς μειωνόταν σημαντικά.

Οι άνθρωποι που έπιναν **χαμομήλι δύο έως έξι φορές την εβδομάδα είχαν 70% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν διαταραχές του θυρεοειδούς. Τριάντα χρόνια τακτικής κατανάλωσης** μειώνει τον κίνδυνο κατά περίπου **80%**

Οι ερευνητές εξέτασαν επίσης τη σχέση μεταξύ καρκίνου του θυρεοειδούς και της κατανάλωσης δύο άλλων τύπων ροφήματος από **βότανα** που είναι δημοφιλή στην Ελλάδα - **το φασκόμηλο και το τσάι του βουνού** - και διαπίστωσαν ότι η κατανάλωσή τους μείωνε επίσης την πιθανότητα ανάπτυξης διαφόρων μορφών κακοήθειας, με τη διαφορά ότι ο συσχετισμός στην τελευταία περίπτωση αυτή δεν

ήταν το ίδιο ισχυρός όσο στην περίπτωση κατανάλωσης ροφήματος χαμομηλιού.

Επειδή αυτή η έκθεση βασίζεται σε δεδομένα από τη δεκαετία του 1990, είναι πιθανό ο τρόπος ζωής να έχει αλλάξει από τότε, και τα αποτελέσματα να μην αντικατοπτρίζουν τις σημερινές τάσεις και συνήθειες ως προς την κατανάλωση τσαγιού, σημείωσε η **Samantha Heller, διατροφολόγος στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης.**

**Το τσάι από χαμομήλι** – που προέρχεται μόνο από το φυτό **Camellia sinensis** – δεν είναι ακριβώς τσάι, επεσήμανε η Heller. Τα τσάγια που αναφέρονται στη μελέτη στην πραγματικότητα αφεψήματα από φύλλα, ρίζες, φλοιούς, σπόρους ή άνθη άλλων φυτών.

«Η σχέση μεταξύ των αφεψημάτων και κατανάλωσης τσαγιού και των ασθενειών είναι συναρπαστική, αλλά δεν είναι αποδεδειγμένη» δήλωσε η Heller, η οποία δεν συμμετείχε στη μελέτη. **“Ένα ρόφημα από βότανα δεν θα “εξαφανίσει” το διπλό τσίζμπεργκερ με μπέικον και πατάτες** που μόλις φάγατε και σίγουρα τα ροφήματα δεν μπορούν να αναιρέσουν τις βλαβερές επιπτώσεις ενός κακού τρόπου ζωής.”

Τα ροφήματα βοτάνων μπορεί να βοηθήσουν στην προστασία κατά του καρκίνου ή άλλων ασθενειών χάρις στα συστατικά που διακρίνονται για τις **αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους**, όπως οι πολυφαινόλες και τα φλαβονοειδή, δήλωσε ο Δρ **Betul Hatipoglu**, ενδοκρινολόγος στην Cleveland Clinic στο Οχάιο.

Ακόμα, “ο τρόπος ζωής είναι σημαντικός,” αναφέρει σε e-mail ο Hatipoglu, ο οποίος δεν συμμετείχε στη μελέτη. «Είναι πιθανό τα άτομα που κατανάλωναν ροφήματα στη μελέτη να ήταν επίσης πιο δραστήρια και να έτρωγαν πιο υγιεινά.”

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)