8 Οκτωβρίου 2015

ρα



Η ζάχαρη, τα trans λιπαρά, το κόκκινο κρέας, το αλάτι, το λευκό αλεύρι, το αλκοόλ αλλά και το κάπνισμα, η καθιστική ζωή, το άγχος και η κοιλιακή παχυσαρκία «τρέφουν» τον καρκίνο και ιδίως τον καρκίνο του μαστού. Αντιθέτως τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, τα όσπρια, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα ω3 λιπαρά, η βιταμίνη D, η άσκηση και η διατήρηση υγιούς βάρους τον «σκοτώνουν».

Τα παραπάνω επισημαίνει η ιατρός-διατροφολόγος, επιστημονική σύμβουλος του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών του ΕΚΕΤΑ, Δέσποινα Κομνηνού με αφορμή το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Στοχεύοντας τον μεταβολισμό του Καρκίνου. Τι τον τρέφει; Τι τον σκοτώνει;» του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Νομού Θεσσαλονίκης.
Όπως εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η κ. Κομνηνού τα καρκινικά κύτταρα προγραμματίζουν τον μεταβολισμό τους έτσι ώστε να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις τους σε ενέργεια και πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τον αυξημένο πολλαπλασιασμό τους. Δύο κύρια στοιχεία του μεταβολισμού των καρκινικών κυττάρων είναι οι αυξημένες ανάγκες σε γλυκόζη (προσλαμβάνουν 10 – 50 φορές

περισσότερη γλυκόζη σε σχέση με τα υγιή κύτταρα) και σε μεθειονίνη (αμινοξύ που βρίσκεται στις ζωικές πρωτεΐνες με υψηλή πρόσληψη κυρίως στην κρεατοφαγία).

«Φαίνεται να υπάρχει σημαντική συσχέτιση της γλυκόζης με τον καρκίνο του μαστού σε γυναίκες που έχουν σάκχαρο αίματος πάνω από 125 mg/dl. Επίσης, σαρώσεις pet (pet scan) έχουν δείξει πως όσο υψηλότερη είναι η συσσώρευση της γλυκόζης στα καρκινικά κύτταρα, τόσο πιο επιθετική είναι η μορφή του καρκίνου καθώς ο πολλαπλασιασμός των καρκινικών κυττάρων αυξάνεται ανάλογα με την αύξηση της συσσώρευσης της γλυκόζης. Η έντονη επιθυμία για γλυκό, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και κρεατοφαγία σχετίζεται με την αύξηση του βάρους και την εναπόθεση λίπους στην κοιλιά (κοιλιακή παχυσαρκία). Η κατάσταση αυτή οδηγεί σε μεταβολικό, φλεγμονώδες και οξειδωτικό στρες τα προϊόντα των οποίων προάγουν την εμφάνιση και επιδείνωση του καρκίνου», επισημαίνει η κ.Κομνηνού.
Παράλληλα τονίζει ότι εκείνο στο οποίο πρέπει να δοθεί έμφαση είναι ο γλυκαιμικός δείκτη των τροφών, τα ω-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη D.

«Εκείνο που θέλουμε είναι να ελαττώσουμε τον γλυκαιμικό δείκτη των τροφών. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με την κατανάλωση φρούτων, τα λαχανικών και ξηρών καρπών, που περιέχουν φυτικές ίνες. Επίσης αυτά τα τρόφιμα περιέχουν πολλές προστατευτικές ουσίες οι οποίες είναι αντικαρκινικές αντιφλεγμωνόδεις αντιδιαβητικές αντιοξειδωτικές. Όλα αυτά καταπολεμούν το κυτταρικό στρες. Έτσι λοιπόν όταν ισορροπήσουμε το κύτταρο και δεν είναι σε στρες τότε αναχαιτίζουμε τα στοιχεία που προάγουν εμφάνιση και επιδείνωση του καρκίνου. Οι διατροφικές οδηγίες που ισχύουν για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού ισχύουν και μετά τη θεραπεία του καρκίνου», προσθέτει η κ. Κομνηνού.

Πηγές: ΑΠΕ- agiotokos-kappadokia.gr