

Καρκίνος του εντέρου: συνδέεται με την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα επεξεργασμένα κρέατα – όπως είναι τα αλλαντικά, τα λουκάνικα, οι κονσέρβες κρέατος και

οι έτοιμες σάλτσες με κρέας – αποτελούν, μαζί με το αλκοόλ και άλλες ουσίες, όπως ο καπνός και ο αμίαντος, κύριες αιτίες πρόκλησης καρκίνου του εντέρου, όπως ανακοίνωσε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Παράλληλα, κατέστησε γνωστό ότι και τα κόκκινα κρέατα, όπως το μοσχαρίσιο, αρνίσιο, κατσικίσιο αλλά και το χοιρινό, είναι πιθανό να προκαλούν καρκινογένεση.

Επεξεργασμένα νοούνται όσα λευκά και κόκκινα κρέατα έχουν τροποποιηθεί μέσω αλατίσματος, ωρίμανσης, ζύμωσης, καπνίσματος ή άλλων διαδικασιών για να βελτιώσουν τη γεύση τους ή τη συντήρησή τους. Περιέχουν δε χημικές ουσίες που μπορεί να μετατραπούν στο έντερο σε καρκινογόνες.

Είκοσι δύο επιστήμονες του Διεθνούς Κέντρου για την Έρευνα του Καρκίνου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αποφάσισαν να εγκύψουν στο θέμα, αναλύοντας ευρήματα 800 επιδημιολογικών μελετών απ' όλες τις ηπείρους που έφεραν στο

φως στοιχεία τα οποία δείχνουν συσχέτιση μεταξύ της νόσου και της κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων επεξεργασμένου και κόκκινου κρέατος. Αξιολόγησαν συνολικά τον κίνδυνο για εμφάνιση 16 τύπων καρκίνου. Η ισχυρότερη σχέση παρατηρήθηκε με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, ενώ παρατηρήθηκε σχέση και με τον καρκίνο του στομάχου, αλλά τα στοιχεία δεν ήταν πειστικά.

Όπως αναφέρουν στην έκθεσή τους, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν αρκετά στοιχεία για να κατατάξει ο Οργανισμός τα επεξεργασμένα κρέατα στην ομάδα 1 (η οποία χρησιμοποιείται όταν επιδημιολογικές μελέτες παρέχουν πειστικές αποδείξεις ότι ο παράγοντας προκαλεί καρκίνο), λόγω της αιτιώδους συνάφειας με τον καρκίνο του εντέρου. Το κόκκινο κρέας κατατάχθηκε στην ομάδα 2Α (όπου εντάσσονται παράγοντες που είναι παρατηρημένο ότι προκαλούν καρκινογένεση αλλά δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να το επιβεβαιώνουν), καθώς η κατανάλωσή του έχει σχετιστεί και με τον καρκίνο του παγκρέατος και του προστάτη.

«Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά η κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος παγκοσμίως και τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. Η κατανάλωση 50 γρ. επεξεργασμένου κρέατος την ημέρα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 18%. Από τη στιγμή που ο κίνδυνος ενός ατόμου να εμφανίσει καρκίνο του παχέος εντέρου κάποια στιγμή στη ζωή του είναι περίπου 5% η καθημερινή λήψη κρέατος αυξάνει αυτό το ποσοστό επιπλέον κατά 1% (18% του 5%). Παρότι ο κίνδυνος δεν είναι μεγάλος, είναι αναλογικός. Όσο δηλαδή αυξάνεται η κατανάλωση τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης του καρκίνου», σχολιάζει ο Δρ .Αναστάσιος Ξιάρχος, Πρόεδρος της Επιστημονικής Εταιρείας Ορθοπρωκτικής Χειρουργικής και Διευθυντής της Χειρουργικής Κλινικής του Ομίλου Ιατρικό Αθηνών – Κλινική Περιστερίου (www.axiarchos.gr) και προσθέτει:

«Η δήλωση του Διεθνούς Κέντρου για την Έρευνα του Καρκίνου δεν σημαίνει ότι πρέπει να εξαιρέσουμε τις δύο αυτές κατηγορίες από τη διατροφή μας. Η περιστασιακή κατανάλωση μικρών ποσοτήτων επεξεργασμένου κρέατος και η μικρότερη από 500γρ εβδομαδιαίως κατανάλωση κόκκινου κρέατος δεν ενέχει κινδύνους».

Αντίθετα, το κρέας έχει υψηλή διατροφική αξία, καθώς περιέχει πρωτεΐνες και θρεπτικά συστατικά όπως σίδηρο και βιταμίνη Β, στοιχεία απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Αρκεί να μαγειρεύονται με τρόπο που δεν ευνοεί τη δημιουργία καρκινογόνων ουσιών. Για παράδειγμα το τηγάνισμα, το ψήσιμο στο γκριλ ή τη σχάρα παράγει τις μεγαλύτερες ποσότητες αυτών των χημικών ουσιών. Σημειώνεται ότι η συγκεκριμένη ανάλυση δεν εξέτασε αν η κατανάλωση επεξεργασμένου και κόκκινου κρέατος ενέχει άλλους κινδύνους ή αν προσφέρει

οφέλη στην υγεία, παρά μόνο τη σχέση της με τον καρκίνο.

Επίσης, «η κατάταξη του επεξεργασμένου κρέατος στην “Ομάδα 1” δεν σημαίνει ότι το σαλάμι ή το μπέικον είναι τόσο επικίνδυνα όσο το κάπνισμα – μόνο ότι τα αποδεικτικά στοιχεία που δείχνουν ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος καρκίνου είναι εξίσου ισχυρά» τονίζει ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος. Το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο ανέφερε χαρακτηριστικά ότι οι καπνιστές ενδεχομένως να διατρέχουν έως και 20 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου από τους μη καπνιστές, ενώ όσοι τρώνε κρέας έχουν μετά βίας διπλάσιες πιθανότητες να διαγνωστούν με καρκίνο, συγκριτικά με τους χορτοφάγους.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr