

Μπορεί ο υγιεινός τρόπος ζωής να αποτρέψει τον καρκίνο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο υγιεινός τρόπος ζωής θα μπορούσε να αποτρέψει το 20% έως 40% των περιστατικών καρκίνου και το 50% των θανάτων

Ένας πραγματικά υγιεινός τρόπος ζωής - χωρίς περιοδικές ατασθαλίες!- θα μπορούσε να προλάβει το 20 έως 40% όλων των νέων περιστατικών καρκίνου και να αποτρέψει περίπου τους μισούς πρόωρους θανάτους (50%) εξαιτίας της νόσου, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Βασικά συστατικά ενός υγιεινού τρόπου ζωής είναι να μην καπνίζει κανείς (ακόμη καλύτερα αν δεν έχει καπνίσει ποτέ), να μην πίνει πολύ αλκοόλ (έως ένα ποτήρι τη μέρα οι γυναίκες και δύο οι άνδρες), να έχει κανονικό έως ελαφρώς αυξημένο βάρος (δηλαδή δείκτη μάζας σώματος 18,5 έως 27,5) και να ασκείται συστηματικά (τουλάχιστον 150 λεπτά με μέτρια ένταση την εβδομάδα ή 75 λεπτά με μεγάλη ένταση).

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επιδημιολόγο Μινγκγιάνγκ Σονγκ της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό ογκολογίας "JAMA Oncology".

Οι επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 89.600 γυναίκες και 46.400 άνδρες, από τους οποίους οι 16.500 γυναίκες και οι 11.700 άνδρες ακολουθούσαν υγιεινό τρόπο ζωής, με βάση τα παραπάνω κριτήρια.

Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που ζουν ανθυγιεινά, έχουν κατά μέσο όρο 25% μεγαλύτερο κίνδυνο να διαγνωσθούν με καρκίνο και 48% να πεθάνουν από αυτόν, σε σχέση με όσες ζουν υγιεινά. Για τους άνδρες που ζουν ανθυγιεινά, τα αντίστοιχα ποσοστά αυξημένου κινδύνου είναι 33% και 44%.

«Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν την καθοριστική σημασία των παραγόντων του τρόπου ζωής για τον κίνδυνο του καρκίνου, γι' αυτό η πρόληψη πρέπει να αποτελεί πάντα προτεραιότητα», δήλωσαν οι ερευνητές.

Μια άλλη επιστημονική έρευνα πέρυσι είχε συμπεράνει ότι οι περισσότεροι καρκίνοι προκαλούνται από τυχαίες μεταλλάξεις του DNA, συνεπώς δεν θα ήταν δυνατό να προληφθούν μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής. Η νέα μελέτη, αντίθετα, ρίχνει το βάρος στους περιβαλλοντικούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να τροποποιηθούν προς το καλύτερο, είτε από το ίδιο το άτομο είτε συλλογικά από την κοινωνία.

Πηγή: [news.gr](https://www.news.gr)