

Καρκίνος στον οισοφάγο: Τι ισχύει τελικά με τα ροφήματα, όπως ο καφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



28b2798486ce331feb2905ac5591ed9b

Πρόσφατα, η αποκάλυψη ότι ο θερμικός τραυματισμός του οισοφαγικού βλεννογόνου είναι η αιτία που τα καυτά ροφήματα προκαλούν καρκίνο του οισοφάγου, προκάλεσε ανησυχία σε όσους αρέσκονται να απολαμβάνουν τον καφέ, τη σοκολάτα ή το τσάι τους πολύ ζεστό.

«Η χρόνια θερμική βλάβη που προκαλείται από την επαναλαμβανόμενη κατανάλωση καυτών ροφημάτων αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του οισοφάγου και όχι ένα μεμονωμένο περιστατικό» καθησυχάζει, πάντως, ο γενικός χειρουργός και εξειδικευμένος στη χειρουργική ογκολογία και προηγμένη λαπαροσκοπική χειρουργική Ε. Ζαχαράκης, επίκουρος καθηγητής του πανεπιστημίου Imperial College London.

Τα ευρήματα της επανεξέτασης των μελετών και η μετέπειτα ανακοίνωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας προειδοποιούν ότι τα ζεστά ροφήματα που ξεπερνούν τους 65 βαθμούς Κελσίου μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου στον οισοφάγο.

Σύμφωνα με την Dr. Mariana Stern από το πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια και 22 άλλους επιστήμονες από 10 χώρες, που συναντήθηκαν στη Λυών της Γαλλίας, τον Μάιο, για να καθορίσουν εάν η κατανάλωση καφέ, ή άλλων πολύ ζεστών ροφημάτων προκαλούν καρκίνο, δεν ευθύνεται ο ίδιος ο καφές αλλά η θερμοκρασία πόσης του.

Τα ευρήματά τους δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Lancet στις 15 Ιουνίου και θα εκδοθούν από το Διεθνές Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο ως μονογραφία. Οι μονογραφίες χρησιμοποιούν ταξινομήσεις, που κυμαίνονται από την ομάδα 1 όπου η σύνδεση με τον καρκίνο είναι αναμφισβήτητη (όπως το κάπνισμα), ως την ομάδα 4 όπου είναι απίθανο να υπάρχει συσχέτιση.

Στο περιοδικό Lancet Oncology αναφέρεται ότι η νέα μονογραφία κατατάσσει την κατανάλωση πολύ ζεστών ροφημάτων στην ομάδα 2Α, το οποίο σημαίνει ότι είναι

«πιθανώς καρκινογόνος για τον άνθρωπο». Όμως, τα καλά νέα είναι ότι ο καφές και άλλα ροφήματα, όταν σερβίρονται κρύα ταξινομούνται στην ομάδα 3, που σημαίνει ότι δεν βρέθηκαν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο.

Όπως εξηγεί ο Δρ. Ζαχαράκης «ο καρκίνος του οισοφάγου ξεκινάει από τον βλεννογόνο και αναπτύσσεται προς τα έξω. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, οι άνδρες έχουν έως 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη νόσο, με το αδενοκαρκίνωμα να είναι η πιο συχνή μορφή της στους Καυκάσιους. Αν και η νόσος συνοδεύεται παραδοσιακά από υψηλή θνητότητα, τις τελευταίες δεκαετίες οι βελτιωμένες συνδυαστικές θεραπείες, η αντιμετώπιση των ασθενών από εξειδικευμένους χειρουργούς, και η ριζική εκτομή των όγκων αυτών με εκτεταμένο λεμφαδενικό καθαρισμό τόσο στην κοιλιά όσο και στο θώρακα, έχουν οδηγήσει σε αύξηση του ποσοστού των ανθρώπων που επιβιώνουν για μια πενταετία σε πάνω από το 50%, ανεξαρτήτως σταδίου, ενώ σε περιπτώσεις έγκαιρης διάγνωσης το ποσοστό αυτό αγγίζει το 70%».

Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Ουρολογίας στο Keck School of Medicine του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια Mariana Stern δήλωσε: «Απολαύστε τον καφέ σας, αλλά βεβαιωθείτε ότι δεν είναι πολύ ζεστός. Υπάρχουν απτές αποδείξεις ότι τα πολύ ζεστά ροφήματα μπορούν να συμβάλουν στην κυτταρική βλάβη του οισοφάγου και έτσι στο σχηματισμό του καρκίνου».

Η ερευνητική ομάδα, αφού επανεξέτασε περισσότερες από 1.000 μελέτες οι οποίες αφορούσαν πάνω από 20 διαφορετικούς τύπους καρκίνου, διαπίστωσε ότι η κατανάλωση οποιοδήποτε ροφήματος με θερμοκρασία άνω των 65°C είναι «πιθανώς καρκινογόνος για τον άνθρωπο». Στην ίδια ομάδα επικινδυνότητας που οι ερευνητές κατέταξαν τα ζεστά ροφήματα έχουν ενταχθεί το DDT, τα τηγανιτά φαγητά σε υψηλές θερμοκρασίες, η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ο ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).

Σύμφωνα με τα ευρήματα, δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας τόσο στις ΗΠΑ όσο και στην Ευρώπη όπου οι άνθρωποι απολαμβάνουν τον καφέ, το τσάι ή τη σοκολάτα τους κάτω από τους 60°C, προσθέτοντας συχνά γάλα που μειώνει τη θερμοκρασία του ροφήματος.

«Παλαιότερες μελέτες είχαν προειδοποιήσει ότι η πόση και η βρώση πολύ ζεστών ροφημάτων και τροφών (στερεών και υγρών) προκαλεί καρκίνο του οισοφάγου. Μετά την παρούσα επιβεβαίωση, συστήνεται η κατανάλωση ροφημάτων και φαγητών κάτω των 60°C, αλλά επειδή δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου του οισοφάγου, για την αποφυγή του επιβάλλεται και η

διακοπή του καπνίσματος, η διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους και η υγιεινή διατροφή, με ένταξη φρούτων και λαχανικών στο καθημερινό διαιτολόγιο», συμβουλεύει ο Δρ. Ζαχαράκης και καταλήγει «Σημαντική είναι επίσης η εκτίμηση της ομάδας ότι ένα φλιτζάνι καφέ ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του ήπατος κατά 15%, καθώς η συγκεκριμένη μορφή καρκίνου είχε πολύ χαμηλά ποσοστά επιβίωσης, κυρίως λόγω των υποκείμενων νοσημάτων όπως η κίρρωση».

Πηγή: athensmagazine.gr