11 Φεβρουαρίου 2021

Καρκίνος Προστάτη: Πολύτιμα tips που μειώνουν τον κίνδυνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τι πρέπει να κάνουν οι άνδρες που θέλουν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του προστάτη; Οι ειδικοί απαντούν

Μία από τις πιο συχνές ερωτήσεις που καλούνται να απαντήσουν οι γιατροί στους άνδρες ασθενείς, είναι το τι να τρώνε για να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη, ελπίζοντας ότι ο ειδικός θα απαριθμήσει μια λίστα τροφίμων που θα τους προστατεύσει -εγγυημένα- από τη νόσο. Στην πραγματικότητα, όμως, παρόλο που κάποια τρόφιμα έχουν όντως συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη, δεν υπάρχουν στοιχεία που να το αποδεικνύουν -τουλάχιστον μέχρι τώρα.

Στόχος τα πιο υγιεινά διατροφικά μοτίβα

Αντί, λοιπόν, να επικεντρωνόμαστε σε συγκεκριμένα τρόφιμα, διατροφολόγοι, γιατροί και ερευνητές συνιστούν ένα συνολικό μοτίβο υγιεινής διατροφής. Παρακάτω ακολουθούν μερικές από τις προτάσεις των ειδικών του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ:

1. Καταναλώνετε τουλάχιστον **πέντε μερίδες φρούτων** και λαχανικών ημερησίως, επιλέγοντας εκείνα με το πιο βαθύ, λαμπερό χρώμα.
2. Επιλέξτε **ψωμί ολικής αλέσεως** αντί του λευκού, καθώς και μακαρόνια και δημητριακά.
3. Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, όπως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί και κατσίκι, καθώς και επεξεργασμένου κρέατος, όπως αλλαντικά και λουκάνικο. **Το ψάρι, τα πουλερικά χωρίς πέτσα, τα φασόλια και τα αυγά αποτελούν πιο υγιεινές πηγές πρωτεϊνών**.
4. Επιλέξτε τα **υγιεινά λιπαρά**, όπως το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια) και τα αβοκάντο. Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά των γαλακτοκομικών

και άλλων ζωικών προϊόντων. Αποφύγετε ως ένα βαθμό τα τρανς λιπαρά, τα οποία περιέχονται σε πολλά πρόχειρα και συσκευασμένα γεύματα.
5. **Αποφύγετε τα σακχαρούχα ροφήματα**, όπως αναψυκτικά και χυμοί φρούτων. Καταναλώνετε γλυκά περιστασιακά.
6. **Περιορίστε το αλάτι**. Επιλέξτε τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, διαβάζοντας και συγκρίνοντας τις ετικέτες τους. Περιορίστε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και κατεψυγμένων τροφίμων.
7. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας. **Τρώτε αργά** και σταματήστε να τρώτε όταν νιώσετε ότι έχετε χορτάσει.

8. Εκτός από την υγιεινή διατροφή, καλό είναι να παραμένετε δραστήριοι. Η **τακτική άσκηση** μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης σοβαρών ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό επεισόδιο και ορισμένοι τύπου καρκίνου. Και παρόλο που είναι σχετικά λίγες οι μελέτες που έχουν αξιολογήσει άμεσα την επίδραση της άσκησης στην υγεία του προστάτη, όσες το έχουν κάνει έχουν καταλήξει, στο μεγαλύτερο ποσοστό, ότι η άσκηση είναι επωφελής:

1. Βάσει ερωτηματολογίων που συμπλήρωσαν περισσότεροι από 30.000 άνδρες στη μελέτη παρακολούθησης επαγγελματιών υγείας, οι ερευνητές διαπίστωσαν μια αντίστροφη σχέση ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και τα συμπτώματα καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη. Με απλά λόγια, οι άνδρες που ήταν περισσότερο δραστήριοι σωματικά είχαν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από καλοήθη υπερπλασία του προστάτη, καθώς ακόμα και η χαμηλής προς μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, όπως το τακτικό περπάτημα με μέτριο ρυθμό, προσέφερε πλεονεκτήματα.

2. Χρησιμοποιώντας δεδομένα από την ίδια μελέτη, οι ερευνητές εξέτασαν, επίσης, τη σχέση ανάμεσα στην στυτική δυσλειτουργία και την άσκηση. Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι οι άνδρες που έτρεχαν για 1,5 ώρα ή ασκούνταν έντονα για τρεις ώρες εβδομαδιαίως σε εξωτερικό χώρο είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν στυτική δυσλειτουργία από όσους δεν ασκούνταν καθόλου. Επίσης, όσο περισσότερη ήταν η φυσική δραστηριότητα, τόσο μεγαλύτερα ήταν και τα οφέλη. Το ενδιαφέρον, πάντως, είναι ότι ανεξάρτητα από το επίπεδο της άσκησης, οι άνδρες που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας από εκείνους με ιδανικό δείκτη μάζας σώματος.

3. Ιταλοί ερευνητές επέλεξαν τυχαία 231 άνδρες που ακολουθούσαν καθιστική ζωή και έπασχαν από χρόνια προστατίτιδα για να ακολουθήσουν ένα από τα δύο προγράμματα άσκησης που είχαν προετοιμάσει για συνολικά 18 εβδομάδες: είτε αεροβική άσκηση, που περιελάμβανε σύντομο περπάτημα, είτε αναερόβια άσκηση,

που περιελάμβανε άρσεις ποδιών, κοιλιακούς και stretching. Κάθε ομάδα ασκούταν τρεις φορές την εβδομάδα. Στο τέλος της δοκιμής, όλοι οι άνδρες ένιωθαν καλύτερα, αλλά εκείνοι που ανήκαν στην ομάδα της αεροβικής άσκησης βίωσαν σημαντικά λιγότερη δυσφορία, άγχος και κατάθλιψη, αλλά και βελτιωμένη ποιότητα ζωής.

Πηγή: ygeiamou.gr