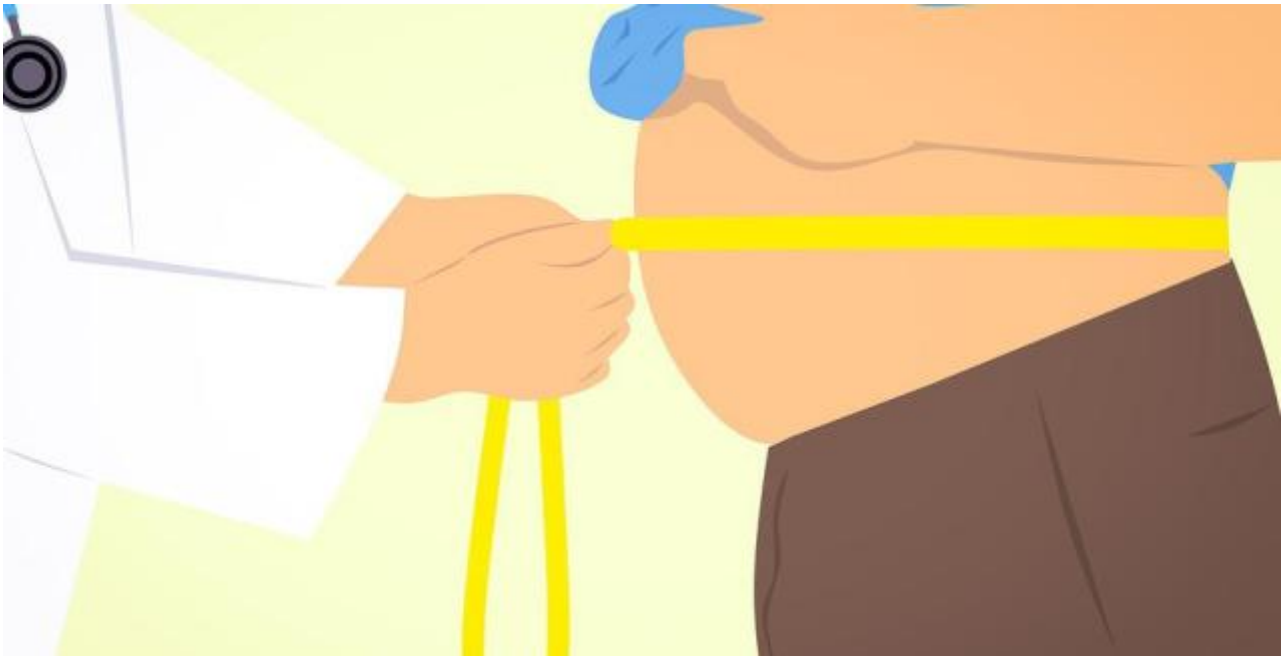
13 Μαρτίου 2026

Η παχυσαρκία είναι υπεύθυνη για το 10% των περιπτώσεων καρκίνου. Πώς μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος

/ Γενικά Θέματα / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η παχυσαρκία εξελίσσεται σε έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για καρκίνο, συμβάλλοντας περίπου στο 10% όλων των νέων διαγνώσεων στις Ηνωμένες Πολιτείες κάθε χρόνο. Σε ορισμένους τύπους καρκίνου, μάλιστα, η συμβολή της φτάνει έως και το 50%.

Αυτό προκύπτει από νέα επιστημονική ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στις 9 Μαρτίου στο επιστημονικό περιοδικό JAMA, η οποία συγκεντρώνει δεδομένα για τη βιολογική σύνδεση μεταξύ παχυσαρκίας και καρκινογένεσης.

Ιδιαίτερα ισχυρή είναι η συσχέτιση με τον καρκίνο του ενδομητρίου και του ήπατος, ενώ η παχυσαρκία έχει συνδεθεί συνολικά με τουλάχιστον 13 διαφορετικούς τύπους καρκίνου, μεταξύ των οποίων:

καρκίνος παχέος εντέρου
καρκίνος παγκρέατος
καρκίνος ωοθηκών
καρκίνος μαστού
καρκίνος θυρεοειδούς

καρκίνος νεφρών
Τα στοιχεία καταδεικνύουν ότι η παχυσαρκία δεν αποτελεί απλώς έναν συνοδό παράγοντα κινδύνου, αλλά δημιουργεί ενεργά το βιολογικό περιβάλλον στο οποίο μπορεί να αναπτυχθεί ο καρκίνος.

Η επιδημία της παχυσαρκίας
Η αύξηση των περιστατικών παχυσαρκίας ενισχύει περαιτέρω την ανησυχία της επιστημονικής κοινότητας.

Σύμφωνα με στοιχεία των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), την περίοδο 2021–2023:

περισσότερο από 40% των ενηλίκων στις ΗΠΑ ζούσαν με παχυσαρκία
περίπου 20% των παιδιών βρίσκονταν επίσης σε καθεστώς παχυσαρκίας
Ιατρικά, η παχυσαρκία ορίζεται ως δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) ίσος ή μεγαλύτερος από 30.

Ο Neil Iyengar, ογκολόγος στο Winship Cancer Institute και συν-συγγραφέας της ανασκόπησης, υπογραμμίζει τη βαθιά επίδραση της παχυσαρκίας στον οργανισμό. «Είναι σχεδόν ανησυχητικό το πόσο η παχυσαρκία αλλάζει πραγματικά το σώμα μας», δήλωσε.

Πώς η παχυσαρκία «τροφοδοτεί» τον καρκίνο
Ένας από τους βασικούς μηχανισμούς που συνδέουν την παχυσαρκία με την καρκινογένεση είναι η χρόνια φλεγμονή χαμηλού βαθμού.

Το υπερβολικό βάρος συχνά οδηγεί σε παρατεταμένη φλεγμονώδη δραστηριότητα στον οργανισμό, η οποία δημιουργεί ένα περιβάλλον ευνοϊκό για την ανάπτυξη όγκων.

Ο λιπώδης ιστός παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Όπως εξηγεί ο Δρ. Iyengar, πρόκειται για έναν από τους πιο διαδεδομένους ιστούς στο σώμα και πολλοί καρκίνοι αναπτύσσονται μέσα ή κοντά σε αυτόν, αξιοποιώντας τη φλεγμονή ως «καύσιμο».

«Όταν έχετε χρόνια φλεγμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα, ουσιαστικά δημιουργείτε ένα περιβάλλον στο σώμα σας που είναι γεμάτο με αυξητικούς παράγοντες και νέα αιμοφόρα αγγεία», ανέφερε.

Και προσθέτει: «Εάν προκύψει ένα καρκινικό κύτταρο, μπορεί να αξιοποιήσει αυτό το φλεγμονώδες περιβάλλον και να χρησιμοποιήσει όλους αυτούς τους αυξητικούς παράγοντες για να αναπτυχθεί σε όγκο».

Οι βιολογικές ιδιότητες των καρκινικών κυττάρων
Για να εξελιχθεί ένα κύτταρο σε καρκινικό, πρέπει να αποκτήσει συγκεκριμένες ιδιότητες. Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει 10 βασικά χαρακτηριστικά καρκινικών κυττάρων.

Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η ικανότητα ενός κυττάρου να:

διαιρείται απεριόριστα
αντιστέκεται στον φυσιολογικό κυτταρικό θάνατο
δημιουργεί νέα αιμοφόρα αγγεία για την τροφοδοσία του όγκου
αποφεύγει την αναγνώριση από το ανοσοποιητικό σύστημα
Παράλληλα, τα καρκινικά κύτταρα μπορούν να επαναπρογραμματίσουν τον μεταβολισμό τους, χρησιμοποιώντας επιπλέον ενέργεια ως καύσιμο για ταχύτερη ανάπτυξη.

Το σύνολο αυτών των ιδιοτήτων δημιουργεί αυτό που ο Δρ. Iyengar αποκαλεί «περιβάλλον υποδοχής» για τον καρκίνο. «Η παχυσαρκία προκαλεί πολλές από αυτές τις ιδιότητες που οδηγούν ένα κύτταρο να γίνει καρκινικό», εξηγεί. «Σχεδόν κάθε διαδικασία που οδηγεί στην ανάπτυξη καρκίνου στο σώμα μας επιταχύνεται από την παχυσαρκία».

Οι επιπλέον βιολογικοί μηχανισμοί κινδύνου
Η παχυσαρκία μπορεί επίσης να επηρεάσει κρίσιμες λειτουργίες του οργανισμού που σχετίζονται με την εμφάνιση καρκίνου.

Βλάβες στο DNA
Η συσσώρευση λίπους επιταχύνει τις βλάβες στο γενετικό υλικό των κυττάρων. Αυτό μπορεί να μετατρέψει γρήγορα ένα υγιές κύτταρο σε καρκινικό, ενώ παράλληλα μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να επιδιορθώσει τις βλάβες.

Αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού
Η παχυσαρκία μπορεί να καταστείλει την αποτελεσματικότητα των φυσικών φονικών κυττάρων (natural killer cells) και των Τ-λεμφοκυττάρων, που είναι υπεύθυνα για την αναγνώριση και καταστροφή ανώμαλων κυττάρων πριν αυτά εξελιχθούν σε όγκους.

Διαταραχή του μικροβιώματος του εντέρου

Το υπερβολικό βάρος επηρεάζει και το εντερικό μικροβίωμα, μειώνοντας τα ευεργετικά βακτήρια που παράγουν αντιφλεγμονώδεις ουσίες. Όταν αυτά μειώνονται, η προστατευτική μεμβράνη του εντέρου αρχίζει να διασπάται.

Η σημασία της μακροχρόνιας διαχείρισης βάρους
Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι όσο περισσότερο παραμένει κάποιος σε κατάσταση παχυσαρκίας, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου και τόσο δυσκολότερη γίνεται η αναστροφή των βιολογικών βλαβών.

Η ανασκόπηση δείχνει ότι η απώλεια άνω του 10% του σωματικού βάρους μπορεί να αντιστρέψει πολλές από τις επιβλαβείς διεργασίες που προκαλεί η παχυσαρκία.

Ωστόσο, η απώλεια βάρους έχει ουσιαστικό όφελος μόνο εάν διατηρείται σε βάθος χρόνου.

Οι συνεχείς κύκλοι απώλειας και επαναπρόσληψης βάρους μπορεί να επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο τον οργανισμό. «Κάθε δραματική μεταβολή αναγκάζει τον λιπώδη ιστό να συστέλλεται και να επεκτείνεται γρήγορα», εξηγεί ο Δρ. Iyengar. «Αυτό θα προκαλέσει ακόμη περισσότερη φλεγμονή και θα διαταράξει ακόμη περισσότερο όλες αυτές τις διαδικασίες».

Φάρμακα GLP-1: Ένα νέο εργαλείο στη μάχη κατά της παχυσαρκίας
Τα φάρμακα απώλειας βάρους που βασίζονται στους αγωνιστές GLP-1 αποτελούν πλέον μια από τις πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές.

Σύμφωνα με διαθέσιμα δεδομένα, μπορούν να επιφέρουν μέση απώλεια βάρους 15% έως 20%.

Μια μεγάλη μελέτη του 2024, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 1,6 εκατομμύρια ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 στις ΗΠΑ, έδειξε ότι η χρήση GLP-1 συσχετίστηκε με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης 10 από τους 13 καρκίνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία, σε σύγκριση με τη θεραπεία με ινσουλίνη.

Μεταξύ αυτών ήταν:

καρκίνος παγκρέατος
καρκίνος ήπατος
καρκίνος παχέος εντέρου
Ο Δρ. Iyengar χαρακτηρίζει τα φάρμακα αυτά: «Ένα απίστευτα χρήσιμο εργαλείο για την απώλεια βάρους και πιθανώς για την πρόληψη του καρκίνου».

Ωστόσο, προειδοποιεί ότι η διακοπή της αγωγής χωρίς σχεδιασμό μπορεί να

οδηγήσει σε γρήγορη επαναπρόσληψη βάρους, η οποία ενδέχεται να έχει ακόμη πιο αρνητικές βιολογικές επιπτώσεις. «Πρέπει να τα συνδυάσετε με αλλαγή στον τρόπο ζωής, ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε αυτήν την απώλεια βάρους όταν μειώνετε σταδιακά το φάρμακο», επισημαίνει.

Η «μέθοδος του πιάτου» για υγιεινή διατροφή
Η Tiffany Barrett, κλινική διαιτολόγος και διευθύντρια στο Ινστιτούτο Καρκίνου Winship του Πανεπιστημίου Emory, προτείνει τη λεγόμενη μέθοδο του πιάτου ως πρακτικό πρώτο βήμα για υγιεινή διατροφή.

Η μέθοδος βασίζεται σε μια απλή κατανομή των τροφίμων στο πιάτο:

1/2 του πιάτου: πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα
1/4 του πιάτου: άπαχη πρωτεΐνη
1/4 του πιάτου: δημητριακά ολικής άλεσης
Τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλά σε θερμίδες και διαθέτουν φυσικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Παράλληλα, η μείωση:

επεξεργασμένων κρεάτων
απλών σακχάρων
ζαχαρούχων ποτών
μπορεί να μειώσει άμεσα τη φλεγμονή που συνδέεται με τον καρκίνο.

Ενσυνείδητη διατροφή: Ένα ακόμη όπλο

Η Δρ. Barrett προτείνει επίσης την ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating).

Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει:

προσοχή στα σήματα πείνας και κορεσμού
αποφυγή περισπασμών κατά τη διάρκεια του φαγητού
απομάκρυνση από τις λεγόμενες «δίαιτες της μόδας»
Όπως επισημαίνει, η ισορροπία είναι το κλειδί: «Η περιστασιακή απόλαυση πρέπει να απολαμβάνεται χωρίς ενοχές», τονίζει.

Η άσκηση ως φυσικό αντικαρκινικό «φάρμακο»
Οι τρέχουσες διεθνείς οδηγίες συστήνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να κατανέμεται σε μικρότερες συνεδρίες μέσα στην ημέρα. Οι ειδικοί συνιστούν επίσης προπόνηση δύναμης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, ώστε να ενεργοποιούνται όλες οι βασικές μυϊκές ομάδες.

Η Δρ. Barrett επισημαίνει ότι πολλές γυναίκες διστάζουν να σηκώσουν βάρη, κάτι που αποτελεί λανθασμένη αντίληψη. «Η προπόνηση δύναμης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη άπαχης μυϊκής μάζας και τη διατήρηση ενός αποτελεσματικού μεταβολισμού», σημειώνει.

Πέρα από τη διαχείριση του βάρους, η άσκηση ενεργοποιεί σημαντικούς μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού. «Η άσκηση διεγείρει τα φυσικά κύτταρα-δολοφόνους και τα Τ κύτταρα», εξηγεί ο Δρ. Iyengar. «Ακριβώς το αντίθετο από αυτό που κάνει η παχυσαρκία».

Το βασικό μήνυμα των ειδικών
Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους αποτελεί κρίσιμο παράγοντα πρόληψης του καρκίνου.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας θα πρέπει να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία, ωστόσο οι ειδικοί τονίζουν ότι ποτέ δεν είναι αργά για αλλαγές στον τρόπο ζωής. Όπως καταλήγει ο Δρ. Iyengar: «Είναι σημαντικό να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και άσκηση για να μειώσετε τη φλεγμονή και τον κίνδυνο καρκίνου».

briefingnews.gr