

## **Αποκαλυπτική μελέτη: Τα πολύ ζεστά ροφήματα αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του οισοφάγου**

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η συστηματική κατανάλωση πολύ ζεστών ροφημάτων, όπως ο καφές και το τσάι, μπορεί να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του οισοφάγου, σύμφωνα με μεγάλη μελέτη ερευνητών του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που συνηθίζουν να καταναλώνουν τα ροφήματά τους σε θερμοκρασίες πάνω από 65°C εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο για ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα του οισοφάγου, σε σύγκριση με όσους περιμένουν να κρυώσουν περισσότερο πριν τα πουν.

Η έρευνα έρχεται να ενισχύσει προηγούμενα επιστημονικά στοιχεία που έχουν συνδέσει την κατανάλωση εξαιρετικά θερμών ροφημάτων με την εμφάνιση της συγκεκριμένης μορφής καρκίνου.

Πάνω από τριπλάσιος ο κίνδυνος

Στη μελέτη συμμετείχαν σχεδόν 980.000 ενήλικες στη Βρετανία, οι οποίοι παρακολουθήθηκαν για περισσότερο από δέκα χρόνια.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πόσο ζεστά προτιμούσαν να πίνουν τα ροφήματά τους,

επιλέγοντας μεταξύ «χλιαρών», «ζεστών» και «πολύ ζεστών», ενώ δήλωσαν και την ποσότητα που κατανάλωναν καθημερινά.

Κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης καταγράφηκαν 2.348 περιστατικά καρκίνου του οισοφάγου, από τα οποία τα 1.045 ήταν ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα.

Οι άνθρωποι που δήλωναν ότι προτιμούν τα ροφήματά τους «ζεστά» είχαν περίπου 1,7 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα σε σχέση με όσους τα προτιμούσαν χλιαρά.

Για όσους τα έπιναν «πολύ ζεστά», ο κίνδυνος ήταν πάνω από τριπλάσιος.

Ρόλο παίζει και η ποσότητα

Η μελέτη εξέτασε και το πόσα ζεστά ροφήματα καταναλώνουν καθημερινά οι συμμετέχοντες.

Όσοι έπιναν περισσότερα από έξι ζεστά ροφήματα την ημέρα εμφάνισαν περίπου 71% υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του οισοφάγου σε σύγκριση με όσους δεν κατανάλωναν ζεστά ροφήματα.

Οι ερευνητές έλαβαν υπόψη και άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, μεταξύ των οποίων το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η παχυσαρκία.

Ωστόσο, δεν διαπιστώθηκε αντίστοιχη αύξηση του κινδύνου για το αδενοκαρκίνωμα του οισοφάγου, έναν άλλο βασικό τύπο της νόσου.

Τι μπορεί να προκαλεί η υψηλή θερμοκρασία

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η επαναλαμβανόμενη έκθεση του οισοφάγου σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλεί βλάβες στα κύτταρα και ερεθισμό των ιστών.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι επαναλαμβανόμενες βλάβες ενδέχεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη κυτταρικών αλλοιώσεων.

Ο Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον Καρκίνο έχει χαρακτηρίσει τα ροφήματα που καταναλώνονται σε θερμοκρασίες άνω των 65°C ως «πιθανώς καρκινογόνα».

Προηγούμενες έρευνες έχουν χρησιμοποιήσει ως χαρακτηριστικό παράδειγμα για τα «πολύ ζεστά» ροφήματα θερμοκρασίες περίπου 70°C.

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να κόψουμε τον καφέ

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι τα ευρήματα δεν σημαίνουν πως ο καφές ή το τσάι προκαλούν από μόνοι τους καρκίνο.

Το βασικό ζήτημα που εξετάζεται είναι η θερμοκρασία κατανάλωσης.

Η επικεφαλής της έρευνας στο Oxford Population Health, Κέριν Παπιέ, σημείωσε ότι χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να προσδιοριστούν με μεγαλύτερη ακρίβεια οι θερμοκρασίες που συνδέονται με τον αυξημένο κίνδυνο.

Παράλληλα, οι ερευνητές δεν μέτρησαν την πραγματική θερμοκρασία των ροφημάτων. Βασίστηκαν στο πώς χαρακτήριζαν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες τη θερμοκρασία του καφέ ή του τσαγιού τους.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Ένα απλό μέτρο είναι να περιμένουμε λίγα λεπτά πριν πιούμε ένα πολύ ζεστό ρόφημα, ώστε να μειωθεί η θερμοκρασία του.

Οι ειδικοί υπενθυμίζουν πάντως ότι το κάπνισμα και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ παραμένουν σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του οισοφάγου, ενώ ρόλο μπορεί να έχει και η παχυσαρκία.

Στη Βρετανία περίπου 9.500 άνθρωποι διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο με καρκίνο του οισοφάγου, ενώ περίπου 7.900 πεθαίνουν από τη νόσο.

Ο καθηγητής Μούι-Τεκ Τε από το Queen Mary University of London, ο οποίος δεν συμμετείχε στην έρευνα, τόνισε ότι τα αποτελέσματα δείχνουν συσχέτιση και όχι απόδειξη ότι τα πολύ ζεστά ροφήματα προκαλούν άμεσα καρκίνο.

Ωστόσο, το να αφήνουμε τον καφέ ή το τσάι να κρυώσει λίγο πριν το καταναλώσουμε αποτελεί μια απλή αλλαγή που μπορεί να μειώσει την έκθεση του οισοφάγου σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.

[briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)