

Η σημασία της διατροφής στην ανάπτυξη του καρκίνου μαστού

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος των γυναικείων πληθυσμού στις αναπτυγμένες χώρες του δυτικού κόσμου. Δεδομένου ότι η επίπτωση της νάσου συνεχώς αυξάνεται, ενώ η γενετική σύνθεση του πληθυσμού δεν μεταβάλλεται, φαίνεται ότι περιβαντολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο: η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η κακή διατροφή.

Η παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό πρόβλημα της σύγχρονης εποχής. Περίπου το 37% των γυναικών της χώρας μας έχουν σωματικό βάρος μεγαλύτερο του φυσιολογικού. Πρωτογενής πρόληψη του καρκίνου του μαστού μπορεί να επιτευχθεί όταν ο δείκτης μάζας σώματος (= βάρος διά ύψος στο τετράγωνο) είναι 18,5 – 24.

Ο πληθυσμός της Κρήτης βρέθηκε να έχει τους λιγότερους θανάτους από καρκίνο και έμφραγμα μυοκαρδίου. Η κύρια πηγή λίπους – λαδιού στη διατροφή των Ελλήνων ήταν το ελαιόλαδο (τα μονοακόρεστα αποτελούσαν το 29% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας) με μέση ημερήσια κατανάλωση 70-100γρ. Όμως σήμερα η χρήση του έχει ελαττιωθεί πολύ και έχει αντικατασταθεί με σπορέλαια. Το ελαιόλαδο πιστεύεται ότι ελαττώνει τον κίνδυνο καρκίνου λόγω του μονοακόρεστου ελαιικού οξέος που είναι ανθεκτικό στις οξειδώσεις και λόγω της μεγάλης ποικιλίας των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει (τοκοφερόλες, πολυυφαινόλες, φυτοστερόλες, σκουαλένιο κλπ.). Οι ουσίες αυτές δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που φαίνεται να είναι το αίτιο της έναρξης της καρκινικής διεργασίας.

Η μείωση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών από τον ελληνικό πληθυσμό κατά τα τελευταία χρόνια είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται με αύξηση της συχνότητας του καρκίνου μαστού. Συνεπώς ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού παίρνει λιγότερο από το 60% των συνιστώμενων ποσοτήτων αντιοξειδωτικών – αντικαρκινικών βιταμινών ημερησίως, όπως η βιταμίνη A και τα

καροτενοειδή, οι τοκοφερόλες (βιταμίνη E), η βιταμίνη C, και το φυλλικό οξύ. Ανεπαρκής είναι επίσης η λήψη αντιοξειδωτικών ουσιών όπως οι πολυυφαινόλες, τα φλαβονοειδή, οι λιγνίνες, οι φυτοστερόλες, οι κατεχίνες (τσάι του βουνού, σταφύλια), η ρεσβερατρόλη (σταφύλια, κρασί, φυστίκια) και η γενιστείνη (σόγια, όσπρια, και άλλα φυτικά προϊόντα). Όμως τα ερευνητικά δεδομένα μέχρι σήμερα είναι ανεπαρκή για να θεμελιώσουν την προστατευτική δράση των φυτοοιστρογόνων στο καρκίνο του μαστού.

Τέλος μελέτες δείχνουν ότι η καθημερινή υψηλή κατανάλωση οινοπνεύματος ευνοεί τον καρκίνο του μαστού.

Συνοπτικά θα λέγαμε ότι στην πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου μαστού μπορεί να συμβάλλει το χαμηλό σωματικό βάρος, η καθημερινή μέτρια έως έντονη σωματική άσκηση, 500-600γρ. φρούτων και λαχανικών καθημερινά, και η συχνή χρήση ελαιόλαδου. Το κόκκινο κρέας θα πρέπει να αντικατασταθεί από θαλασσινά και ψάρια (500-600γρ /εβδομάδα). Επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά. Τέλος το καλό πρωινό με δημητριακά που περιέχουν διαιτητικές ίνες και εμπλουτισμένα με φυλλικό οξύ, σίδηρο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά, γάλα με χαμηλά λιπαρά και φρούτα ή φυσικοί χυμοί φρούτων, θα πρέπει να γίνει καθημερινή συνήθεια από την παιδική ηλικία.