29 Ιανουαρίου 2014

9+1 τρόποι να προλάβετε τον καρκίνο σήμερα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σε μία μελέτη του Πανεπιστημίου του Βερμόντ, αποκαλύφθηκε ότι οι πιο γυμνασμένοι άντρες είχαν 68% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του πνεύμονα και 38% λιγότερες πιθανότητες καρκίνο του παχέος εντέρου.

Σύμφωνα με το men's health, **οι ασκήσεις cardio βοηθούν στον έλεγχο των φλεγμονών και των επιπέδων των ορμονών** ενώ παράλληλα διατηρούν το ανοσοποιητικό σύστημα ισχυρό.

Τι άλλο εκτός από τι γυμναστική μπορεί να προλάβει την εμφάνιση του καρκίνου;

Όσοι άντρες καταναλώνουν τηγανητά (πατάτες, κοτόπουλο, ψάρι) ή γλυκίσματα τύπου ντόνατ περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα έχουν 37% μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, αναφέρει μελέτη του Ερευνητικού Κέντρου για τον Καρκίνο στο Σιάτλ, Fred Hutchinson.

Παράλληλα, ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν διαπίστωσαν ότι **ο χυμός από το ρόδι μπορεί να ανακόψει την ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα**.

Επίσης, προηγούμενες μελέτες δείχνουν ότι ο χυμός ροδίου καθυστερεί τον καρκίνο του προστάτη (σε ποντίκια) και σταθεροποιεί τα επίπεδα του PSA σε άνδρες που έχουν υποβληθεί σε θεραπεία για τον καρκίνο. Το ρόδι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, ισοφλαβόνες και ελλαγικό οξύ που μπορούν να συνεργαστούν για την καταπολέμηση του καρκίνου.

Φροντίστε να κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις, που θα σας υποδείξουν ενδεχόμενους κινδύνους για την εμφάνιση του καρκίνου. Οι ειδικοί λένε ότι αν όλοι οι άνθρωποι άνω των 50 ετών είχαν υποβληθεί σε τακτικές εξετάσεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, το 60% των θανάτων από τη νόσο θα μπορούσε να αποφευχθεί.

Το μούρο είναι πλούσιο σε μια ένωση που ονομάζεται πτεροστιλβένη και η οποία μπορεί να μειώσει τις προκαρκινικές αλλοιώσεις στο έντερο, οι οποίες ενδεχομένως να οδηγήσουν σε καρκίνο του παχέος εντέρου, αναφέρουν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Rutgers.

Μία διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να μειώσει έως και 19% τον κίνδυνο για καρκίνο του νεφρού, επιμένει μία μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Clinical Nutrition. Οι φυτικές ίνες μπορούν να μπλοκάρουν τις καρκινογόνες τοξίνες και να μην τους επιτρέψουν να φτάσουν στο έντερο και τα νεφρά.

Ακόμη, **τα άτομα με σοβαρή άπνοια ύπνου** έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης

καρκίνου. Μάλιστα, το ροχαλητό είναι το κύριο σύμπτωμα, με σχεδόν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνει κάποιος από καρκίνο, σύμφωνα με τους ερευνητές της ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν.

Με την άπνοια του ύπνου, τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα κάνουν «βουτιά» και αυτό προκαλέσει τους μικρούς υπάρχοντες όγκους να αναπτύξουν νέα αιμοφόρα αγγεία, δίνοντάς τους τα καύσιμα για να αναπτυχθούν ταχύτερα και να εξαπλωθούν μέσω του αίματος πιο γρήγορα.

Πάνω από 92.000 περιπτώσεις καρκίνου ετησίως μπορούν να κατηγορηθούν για την **«καθιστική ζωή»** αναφέρει μελέτη από το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο. Ωστόσο, ακόμα και αν ασκείστε τακτικά, βρίσκεστε σε κίνδυνο.

Οι ειδικοί επιμένουν ότι πρέπει να σηκώνεστε για ένα με δύο λεπτά κάθε ώρα, μία κίνηση, η οποία θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα των μορίων στο σώμα σας, που συνδέονται με τον κίνδυνο του καρκίνου.

Οι άνθρωποι που προσλαμβάνουν μέσω της διατροφής τους αρκετές ποσότητες **βιταμίνης D** καθημερινά παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου κατά 77% σε σύγκριση με εκείνους που έπαιρναν συμπληρώματα (χάπια) για τη βιταμίνη D, ανέφερε το επιστημονικό έντυπο American Journal of Clinical Nutrition.

Ο σολομός, οι σαρδέλες και τα μανιτάρια (shiitake) είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης D.

Τρία καρύδια (κλασικά ή Βραζιλίας) καθημερινά μπορούν να ενισχύσουν τα είπεδα σεληνίου στον οργανισμό. Μια μελέτη του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι η ποσότητα αυτή συνδέεται με ένα ποσοστό 48% μικρότερης συχνότητας εμφάνισης του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη.

Πηγή: clickatlife.gr