

Καρκίνος του προστάτη: Οι 2 τροφές που τον προλαμβάνουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εντυπωσιακά είναι τα αποτελέσματα δύο ερευνών για τη σημασία της διατροφής και ειδικά δύο τροφών, στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.

Μάλιστα, οι επιστήμονες δεν είναι σε θέση να εξηγήσουν πως και γιατί προστατεύονται οι άνδρες απέναντι στον καρκίνο του προστάτη από τις δύο αυτές τροφές, αλλά δηλώνουν εντυπωσιασμένοι από τη στατική επεξεργασία των δεδομένων.

Από μια μελέτη του Harvard Medical School που διήρκησε 6 χρόνια και συμμετείχαν περίπου 48.000 άνδρες εθελοντές και επιστήμονες υγείας, διαπιστώθηκε ότι όσοι κατανάλωναν τρόφιμα που βασίζονταν στη ντομάτα τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, εμφάνιζαν έως και 34% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη σε σχέση με εκείνους που δεν κατανάλωναν ντομάτα ή κάποιος προϊόν ντομάτας.

Είναι γνωστό ότι η ντομάτα, αλλά και τα προϊόντα της (σάλτσες, κετσαπ, κ.λπ.) περιέχουν υψηλά επίπεδα λυκοπενίου, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Η επίπτωση του καρκίνου του προστάτη υπολογίζεται σε 17 άνδρες ανά 100.000 στις δυτικές χώρες.

Αντίθετα, στην Ιαπωνία η αναλογία αυτή είναι μόνο 4 στα 100.000 άτομα.

Η χαμηλή επίπτωση του καρκίνου του προστάτη στους Ιάπωνες, οφείλεται κατά πάσα πιθανότητα στην αυξημένη κατανάλωση τροφίμων από σόγια. Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν φυτικά οιστρογόνα, τα οποία μειώνουν την δραστηριότητα μιας ορμόνης που σχετίζεται με την ανάπτυξη του καρκίνου του προστάτη.

Πηγή: onmed.gr