

## Η ντομάτα στη «μάχη» εναντίον του καρκίνου του προστάτη

[/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία, δείχνει ότι η κατανάλωση ντομάτας πιθανόν να προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Cancer Epidemiology*, οι άνδρες που καταναλώνουν περισσότερες από 10 μερίδες ντομάτας την εβδομάδα έχουν 18% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 12.000 υγιείς άνδρες και 1.806 άνδρες ηλικίας 50 έως 69 ετών, που είχαν διαγνωσθεί με καρκίνο του προστάτη. Για τους σκοπούς της μελέτης δημιούργησαν ένα διατροφικό δείκτη, στον οποίο συμπεριέλαβαν τρόφιμα πλούσια σε σελήνιο, ασβέστιο και λυκοπένιο, θρεπτικά συστατικά που έχει φανεί ότι ασκούν προστατευτική δράση ενάντια στον καρκίνο του προστάτη. Η μελέτη έδειξε ότι οι άνδρες που είχαν τα επιθυμητά επίπεδα πρόσληψης των εν λόγω συστατικών είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης

της νόσου, ενώ η κατανάλωση ντομάτας και προϊόντων της βρέθηκε να επιφέρει τη μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης πιθανότατα αποδίδονται στο λυκοπένιο που περιέχει η ντομάτα, το οποίο ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τα κύτταρα και το DNA από οξειδωτικές βλάβες. Τέλος, αναφέρουν ότι η κατανάλωση ντομάτας και προϊόντων της πιθανόν να αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα πρόληψης του καρκίνου του προστάτη, αν και απαιτούνται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα παρατηρούμενα αποτελέσματα. Σε κάθε περίπτωση τονίζουν πως, για τη διατήρηση καλής υγείας, οι άνδρες θα πρέπει να καταναλώνουν ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά, να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος και να παραμένουν σωματικά δραστήριοι.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)