

## Νέα έρευνα δείχνει το δρόμο για να προστατευτούμε από τον καρκίνο του παχέος



Νέα μελέτη δείχνει ότι

η υιοθέτηση πέντε βασικών υγιεινών συμπεριφορών σχετίζεται με σημαντική μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου.

Επιπλέον, το όφελος φαίνεται να είναι μεγαλύτερο για τους άνδρες. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από σχεδόν 350.000 άνδρες και γυναίκες από 10 Ευρωπαϊκές χώρες και δημιούργησαν ένα δείκτη υγιεινού τρόπου ζωής. Ο δείκτης περιλάμβανε τους παρακάτω παράγοντες και συνήθειες του τρόπου ζωής: (1) υγιές σωματικό βάρος, (2) χαμηλό ποσοστό κοιλιακού λίπους, (3) συστηματική φυσική δραστηριότητα, (4) αποχή από το κάπνισμα και περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ, (5) δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ψάρι, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς και τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και φτωχή σε κόκκινο κι επεξεργασμένο κρέας.

Κάθε ένας από τους παραπάνω παράγοντες έδινε ένα βαθμό, δημιουργώντας μια βαθμολογία με «άριστα» το 5 για κάθε εθελοντή. Τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό BMC Medicine, έδειξαν ότι όσο υψηλότερο ήταν το σκορ του δείκτη, δηλαδή όσο περισσότερες από τις παραπάνω συμπεριφορές υιοθετούσαν τα άτομα, τόσο μικρότερος ήταν ο κίνδυνος εμφάνισης

καρκίνου του παχέως εντέρου.

Συγκεκριμένα, σε σύγκριση με τα άτομα που εμφάνιζαν έναν από τους πέντε παράγοντες, όσοι είχαν ένα συνδυασμό δύο, τριών, τεσσάρων ή πέντε παραγόντων είχαν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου κατά 13%, 21%, 34% και 37% αντίστοιχα. Μάλιστα βρέθηκε ότι η «προστατευτική» δράση των παραγόντων ήταν μεγαλύτερη για τους άνδρες συγκριτικά με τις γυναίκες.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, έως και 22% των περιπτώσεων καρκίνου του παχέως εντέρου σε άνδρες και 11% σε γυναίκες θα μπορούσαν να προληφθούν εάν υιοθετούνταν και οι πέντε παράγοντες/συμπεριφορές. Τέλος, καταλήγουν στο ότι τα παρατηρούμενα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τους άνδρες που εμφανίζουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου σε σχέση με τις γυναίκες.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)