

Σε δύο εβδομάδες το junk food αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η δυτικού τύπου διατροφή φάνηκε να αυξάνει μέσα σε μόλις δύο εβδομάδες τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου. Αντιθέτως, μέσα στο ίδιο διάστημα η παραδοσιακή αφρικανική, πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή, φάνηκε να μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για τη συγκεκριμένη μορφή της νόσου

Πρωτότυπο πείραμα έδειξε ότι δεκαπέντε ημέρες είναι αρκετές ώστε να επιδεινωθούν οι βιοδείκτες που συνδέονται με καρκίνο του εντέρου

Λονδίνο

Ένα πείραμα... ανταλλαγής μενού το οποίο διήρκεσε μόλις δύο εβδομάδες δείχνει πόσο καταστρεπτική για το έντερό μας είναι η δυτικού τύπου διατροφή.

Ανταλλαγή... διατροφής

Στο πλαίσιο του πρωτότυπου πειράματος που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Nature Communications», 20 Αμερικανοί «αντάλλαξαν» επί μόλις δύο εβδομάδες τη διατροφή τους με 20 Νοτιοαφρικανούς που ζούσαν στο αγροτικό Kwazulu. Όπως φάνηκε, το διάστημα αυτό ήταν αρκετό ώστε οι Αφρικανοί να παρουσιάσουν παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου ενώ αντιθέτως οι Αμερικανοί να εμφανίσουν σημαντική βελτίωση των δεικτών που συνδέονται με τη

νόσο.

Η δυτικού τύπου διατροφή η οποία είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και λιπαρά αλλά πολύ φτωχή σε φυτικές ίνες, πιστεύεται ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου σε σύγκριση με την αφρικανική διατροφή η οποία βασίζεται σε όσπρια και δημητριακά (γενικώς περιέχει πολλές φυτικές ίνες) ενώ περιλαμβάνει λίγα λιπαρά και πρωτεΐνη. Σημειώνεται ότι ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί την τέταρτη πιο συχνή αιτία θανάτου εξαιτίας καρκίνου παγκοσμίως σκοτώνοντας περισσότερα από 600.000 άτομα κάθε χρόνο.

Οι φυτικές ίνες «ασπίδα» για το έντερο

Η νέα μελέτη που ανήκει σε διεθνή ομάδα ειδικών με επικεφαλής ερευνητές από το Imperial College του Λονδίνου καθώς και το Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ επιβεβαιώνει ότι μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου δείχνοντας παράλληλα ότι τα βακτήρια που κατοικούν στο έντερο παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτήν την επίδραση.

Προκειμένου να διερευνήσουν τον πιθανό ρόλο της διατροφής και των βακτηρίων του εντέρου στον κίνδυνο καρκίνου, οι ερευνητές μελέτησαν προσεκτικά τις δύο ομάδες εθελοντών. Στο σύνολό τους οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε κολonosκόπηση πριν και μετά την αλλαγή της διατροφής τους. Οι επιστήμονες μέτρησαν επίσης βιολογικούς δείκτες που μαρτυρούν κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου ενώ εξέτασαν και δείγματα βακτηρίων που ελήφθησαν από το παχύ έντερο των συμμετεχόντων στη μελέτη.

Στην αρχή της μελέτης όταν οι δύο ομάδες ακολουθούσαν τη φυσιολογική διατροφή τους, σχεδόν οι μισοί από τους 20 Αμερικανούς εμφάνιζαν ήδη πολύποδες - καλοήγη ογκίδια στα τοιχώματα του εντέρου που θεωρούνται προκαρκινικές αλλοιώσεις. Κανένας Αφρικανός δεν εμφάνιζε τέτοιου είδους αλλοιώσεις.

Δύο εβδομάδες μετά...

Δύο εβδομάδες μετά την υιοθέτηση της αφρικανικής διατροφής οι Αμερικανοί παρουσίαζαν σημαντικά λιγότερη φλεγμονή στο έντερο καθώς και βελτίωση των βιοδεικτών που συνδέονται με καρκίνο του εντέρου. Στην ομάδα των Αφρικανών πάλι, οι βιοδείκτες που σχετίζονται με τον καρκίνο επιδεινώθηκαν δραματικά μετά από δύο εβδομάδες δυτικού τύπου διατροφής.

Όπως ανέφερε ο καθηγητής **Τζέρεμι Νίκολσον**, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας από το Τμήμα Χειρουργικής και Καρκίνου του Imperial College: «Δεν μπορούμε, με βάση τις μετρήσεις αυτής της μελέτης, να εξαγάγουμε πέρα από κάθε αμφιβολία το συμπέρασμα ότι η αλλαγή στη διατροφή θα οδηγούσε σε περισσότερους καρκίνους την ομάδα των Αφρικανών και σε λιγότερους την ομάδα των Αμερικανών. Ωστόσο τα στοιχεία μας επιβεβαιώνουν και άλλα προηγούμενων μελετών σύμφωνα με τα οποία οι μεταβολές που παρατηρήσαμε αποτελούν σημάδια τα οποία συνδέονται με αύξηση του κινδύνου για καρκίνο». Ο καθηγητής συμπλήρωσε ότι σε κάθε περίπτωση «τα νέα ευρήματα μαρτυρούν πως ο πληθυσμός μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου καταναλώνοντας περισσότερες φυτικές ίνες. Αυτό δεν αποτελεί από μόνο του νέο. Ωστόσο το αναπάντεχο στοιχείο αυτής της μελέτης είναι το πόσο γρήγορα και σε ποιον βαθμό οι δείκτες κινδύνου για καρκίνο μπορούν να αλλάξουν και στις δύο ομάδες μετά από αλλαγή στη διατροφή. Τα ευρήματα εγείρουν επίσης ανησυχία σχετικά με τη δυτικοποίηση της διατροφής των αφρικανικών κοινοτήτων, η οποία μπορεί να οδηγήσει και αυτές τις κοινότητες σε σημαντική αύξηση των καρκίνων του παχέος εντέρου».

Βελτίωση βιοδεικτών με την παραδοσιακή αφρικανική διατροφή

Από την πλευρά του ο καθηγητής **Στίβεν Ο'Κιφ** από το Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ που ηγήθηκε της μελέτης σημείωσε ότι έρευνες σε ιάπωνες μετανάστες στη Χαβάη έχουν δείξει ότι χρειάζεται μια γενιά δυτικοποίησης της διατροφής ώστε τα χαμηλά ποσοστά καρκίνου του εντέρου να εκτοξευθούν στα επίπεδα που καταγράφονται στους αυτόχθονες κατοίκους της Χαβάης. «Η μελέτη μας μαρτυρεί ότι η δυτικοποίηση της διατροφής προκαλεί μεταβολές σε βιοδείκτες που συνδέονται με τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου στη βλεννώδη μεμβράνη του μέσα σε δύο εβδομάδες. Ίσως πάντως το πιο σημαντικό μήνυμα είναι ότι η αλλαγή της δυτικού τύπου διατροφής προς μια 'παραδοσιακή' αφρικανική διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες και φτωχή σε λιπαρά βελτιώνει αυτούς τους βιοδείκτες μέσα και πάλι σε δύο εβδομάδες. Αυτό μαρτυρεί ότι δεν είναι ποτέ πολύ αργά να αλλάξουμε διατροφή και μαζί με αυτή να μειώσουμε τον κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου».

«Κλειδί» το μικροβίωμα του εντέρου

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι ένας βασικός λόγος για τις μεταβολές στον κίνδυνο καρκίνου ήταν ο τρόπος με τον οποίον τα βακτήρια του εντέρου – γνωστά ως μικροβίωμα – άλλαζαν τον μεταβολισμό τους ώστε να προσαρμοστούν στον νέο τύπο διατροφής. Στην αμερικανική ομάδα η αφρικανική διατροφή οδήγησε σε

αύξηση της παραγωγής βουτυρικού (ή βουτανικού) οξέος, ενός υποπροϊόντος του μεταβολισμού των φυτικών ινών που έχει σημαντικές αντικαρκινικές ιδιότητες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ανακάλυψη αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη θεραπειών που θα στοχεύουν τα βακτήρια του εντέρου ως μέσο για την πρόληψη και τη θεραπεία του καρκίνου.

Θεοδώρα Τσώλη

Πηγή: tovima.gr