

# Πώς θα μειώσετε κατά 43% τις πιθανότητες να προσβληθείτε από καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[a511a5309344433032a2b3fe02391369\\_L](#)

**Ο καρκίνος είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 7 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους και 11 εκατομμύρια νοσούν, το 70% των οποίων σε χώρες μέσου και χαμηλού εισοδήματος.**

Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να μειώσει σχεδόν στο μισό την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου.

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση Κατά του Καρκίνου, η οποία εκπροσωπεί 280 οργανώσεις σε 90 χώρες του κόσμου, το 43% των καρκίνων μπορούν να αποφευχθούν εφαρμόζοντας τα εξής:

## **Παχυσαρκία**

Η παχυσαρκία θεωρείται ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου για χρόνιες νόσους στις δυτικές κοινωνίες. Σχετίζεται άμεσα με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού (σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες), του ενδομητρίου, του νεφρού και του οισοφάγου (αδενοκαρκίνωμα).

## **Έλεγχος βάρους**

Ο έλεγχος του σωματικού βάρους έχει στενή σχέση με την υγιεινή διατροφή. Η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτική δράση κατά διαφόρων τύπων καρκίνου. Η δράση αυτή είναι πιο σαφής κυρίως στον καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού, του οισοφάγου, του στομάχου και του παγκρέατος. Οι ειδικοί συνιστούν μειωμένη κατανάλωση ζωικών λιπών και κρέατος και αυξημένη κατανάλωση ψαριών, ελαιόλαδου, λαχανικών, φρούτων και δημητριακών.

## **Σωματική άσκηση**

Η άσκηση μπορεί από μόνη της να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Συμβάλλει επίσης στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου και του προστάτη. Είναι απαραίτητη για τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους. Σε ορισμένους τύπους καρκίνου, η προστατευτική της δράση είναι ανεξάρτητη από τον έλεγχο του βάρους. Το απαραίτητο επίπεδο σωματικής άσκησης είναι τρεις φορές την εβδομάδα για μισή ώρα. Ο έλεγχος του βάρους και

η άσκηση ιδανικά πρέπει να ξεκινούν σε μικρή ηλικία, αλλά, ακόμη και αν ξεκινήσουν αργότερα, τα οφέλη για την υγεία είναι πολύ μεγάλα.

### **Αλκοόλ**

Η κατανάλωση αλκοόλ σύμφωνα με τα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνει ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα και του λάρυγγα και για καρκίνωμα οισοφάγου από πλακώδες επιθήλιο. Το αλκοόλ σχετίζεται επίσης ισχυρά με τον κίνδυνο για πρωτοπαθή καρκίνο του ήπατος, ενώ έχει παρατηρηθεί συσχετισμός του με τον ορθοκολικό καρκίνο και τον καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με τις συστάσεις, οι άνδρες δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 20 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα (περίπου δύο ποτά) και οι γυναίκες τα 10 γραμμάρια.

### **Ήλιος**

Ο ήλιος και ιδίως οι υπεριώδεις ακτινοβολίες του αποτελούν το κύριο αίτιο καρκίνου του δέρματος. Τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα κινδυνεύουν περισσότερο, ιδίως όσοι έχουν κόκκινα μαλλιά, φακίδες και τάση να καίγονται εύκολα από τον ήλιο. Η καλύτερη πρόληψη είναι η πλήρης αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο ή τουλάχιστον η αποφυγή έκθεσης από τις 11 το πρωί έως τις 3 το απόγευμα, που οι υπεριώδεις ακτίνες είναι πιο έντονες. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, είναι απαραίτητη η χρήση αντηλιακού, η οποία ωστόσο δεν πρέπει να οδηγεί σε παράταση της έκθεσης στον ήλιο.

### **Κάπνισμα**

Η διακοπή της καπνιστικής συνήθειας θεωρείται αναγκαία προϋπόθεση, καθώς σχετίζεται με το 25% έως 30% των περιστατικών καρκίνου στις αναπτυγμένες χώρες. Τα οφέλη στον οργανισμό εμφανίζονται από την επόμενη μέρα της διακοπής και είναι ιδιαίτερα εμφανή έπειτα από μία πενταετία αποχής.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)