

«Χτίζοντας» από την παιδική ηλικία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[να παχύσαρκο παιδί στην αγκαλιά της μητέρας του | Reuters](#)

να παχύσαρκο παιδί στην αγκαλιά της μητέρας του | Reuters

Ο τρόπος ζωής «χτίζεται» νωρίς και επηρεάζει τον οργανισμό σε βάθος χρόνου, αποτρέποντας έτσι ακόμη και την εμφάνιση καρκίνου

Αρκετά τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων έχουν συσχετιστεί με τη μείωση ή την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων ειδών καρκίνου

Ο καρκίνος αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως, ενώ η ανάπτυξή του επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, από τους οποίους κάποιοι είναι γνωστοί, κάποιοι παραμένουν άγνωστοι ακόμα και σήμερα. Αν και στην αιτιολογία του εμπλέκονται, από τη μια, παράγοντες που δεν μπορούν να τροποποιηθούν, από την άλλη πολλές πτυχές του τρόπου ζωής έχουν τη δική τους σημαντική επίδραση. Έτσι, το κάπνισμα, το αυξημένο σωματικό βάρος, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας καθώς και οι κακές διατροφικές συνήθειες του ατόμου έχει πια εξακριβωθεί ότι αποτελούν από τους κυριότερους τροποποιήσιμους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση αρκετών ειδών καρκίνου.

Παρ' όλο που το κάπνισμα παραμένει ο βασικότερος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, η τροποποίηση και των υπόλοιπων παραγόντων εκτιμάται ότι θα συνεισφέρει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου κατά 30-40%. Αν και τα περισσότερα είδη καρκίνου εμφανίζονται στην ενήλικη ζωή, ο τρόπος ζωής «χτίζεται» νωρίς και επηρεάζει τον οργανισμό σε βάθος χρόνου. Συνεπώς, η πρόληψη είναι σημαντικό να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία.

Πρόληψη και σωματικό βάρος

Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από αυξημένο σωματικό λίπος, το οποίο αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση ποικίλων ειδών καρκίνου, όπως αδenoκαρκίνωμα στον οισοφάγο, καρκίνος του παγκρέατος, του παχέος εντέρου, του μαστού (μετά την εμμηνόπαυση), του ενδομητρίου και των νεφρών. Επιπρόσθετα, περιορισμένα μέχρι σήμερα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το αυξημένο σωματικό λίπος σχετίζεται και με την εμφάνιση καρκίνου στη χοληδόχο κύστη και στο ήπαρ.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παραμείνουν υπέρβαρα μετά την ενηλικίωση, οπότε έχουν υψηλότερο κίνδυνο για την εμφάνιση -μεταξύ άλλων- και καρκίνου. Δεδομένου ότι η παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί γενικά ένα νόσημα που δεν θεραπεύεται εύκολα, είναι φανερό πως η διατήρηση ενός υγιούς βάρους από την παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερος σημαντική για την πρόληψη της ανάπτυξης του καρκίνου. Η διατήρηση του βάρους στα επιθυμητά όρια μπορεί να επιτευχθεί με καθημερινή σωματική δραστηριότητα και διατροφή που χαρακτηρίζεται από ισορροπία, μέτρο και ποικιλία, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού.

Πρόληψη καρκίνου και σωματική δραστηριότητα

Κατ' αρχάς, η σωματική δραστηριότητα προστατεύει από την αύξηση του βάρους και από την εμφάνιση παχυσαρκίας, συνεπώς προστατεύει έμμεσα από τα διάφορα είδη καρκίνου που αναφέρθηκαν. Επιπρόσθετα, όμως, η αυξημένη σωματική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την επίδρασή της στο σωματικό βάρος, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, ιδιαίτερος μετά την εμμηνόπαυση, καθώς και του ενδομητρίου.

Στο πλαίσιο λοιπόν αυτό, είναι εξαιρετικά σημαντικό τα παιδιά να διατηρούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής, αυξάνοντας την πιθανότητα να διατηρήσουν τη συνήθεια αυτή και ως ενήλικες. Παιδιά ηλικίας 5-18 ετών συστήνεται να εξασφαλίζουν καθημερινά το λιγότερο 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας προς υψηλή έντασης και να ασχολούνται με δραστηριότητες υψηλής έντασης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Παράλληλα, συστήνεται τα παιδιά να ελέγχουν τις καθιστικές τους δραστηριότητες, ώστε συνολικά να έχουν έναν όσο το δυνατόν πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Διάφορες ιδέες για να μειώσουν τις καθιστικές δραστηριότητες τα παιδιά και οι έφηβοι μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Προγράμματος EYZHN. (<http://eyzin.minedu.gov.gr>)

Πρόληψη και διατροφικές συνήθειες

Αρκετά είναι τα τρόφιμα ή οι ομάδες τροφίμων των οποίων η κατανάλωση έχει συσχετιστεί με τη μείωση ή την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων ειδών καρκίνου. Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης, και συγκεκριμένα φρούτων, λαχανικών και τροφίμων με πολλές φυτικές ίνες, όπως τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα όσπρια, δρα προστατευτικά. Αντιθέτως, η υψηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας και τα επεξεργασμένα προϊόντα του, καθώς και η αυξημένη πρόσληψη αλατιού αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου.

Πιο συγκεκριμένα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στόματος, του λάρυγγα και του φάρυγγα, του οισοφάγου, του στομάχου και του πνεύμονα. Η προστατευτική αυτή δράση πιθανώς οφείλεται εν μέρει στη δράση των βιταμινών και των φυτοχημικών που περιέχονται σε αυτά τα τρόφιμα. Τα πλούσια σε φυτικές ίνες τρόφιμα, όπως τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα όσπρια, προστατεύουν κυρίως από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, ενώ καθώς τα τρόφιμα αυτά είναι γενικά χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας βοηθούν στη ρύθμιση και τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους. Αντιθέτως, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει σχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνου στο παχύ έντερο. Αυτό πιθανότατα οφείλεται σε βλάβες που προκαλούνται στο τοίχωμα του παχέος εντέρου από την αίμη, το συστατικό του κρέατος που του προσδίδει το κόκκινο χρώμα. Τα επεξεργασμένα παράγωγα κρέατος έχουν επίσης σχετιστεί με καρκίνο στο παχύ έντερο. Κατά την επεξεργασία του κρέατος για την παρασκευή καπνιστών ή παστών κρεάτων ή αλλαντικών, καθώς και με την προσθήκη συντηρητικών, παράγονται καρκινογόνες ουσίες, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στα κύτταρα και να οδηγήσουν στον σχηματισμό καρκινικών κυττάρων. Τέλος, το αλάτι, τα πολύ αλμυρά τρόφιμα και τα επεξεργασμένα με αλάτι τρόφιμα έχουν σχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνου στο στομάχι, πιθανότατα λόγω βλαβών της εσωτερικής επιφάνειας του στομάχου που μπορεί να προκληθεί από την υψηλή κατανάλωση αλατιού.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι εάν από μικρή ηλικία η διατροφή των παιδιών είναι πλούσια σε φυτικά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και όσπρια, αυξάνονται οι πιθανότητες το παιδί να έχει προτίμηση σε αυτά τα τρόφιμα και να τη διατηρήσει και κατά την ενήλικη ζωή. Τα παιδιά συστήνεται να καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες κόκκινου κρέατος και αλατιού από ό,τι οι ενήλικες και να αποφεύγουν εξολοκλήρου τα επεξεργασμένα κρέατα. Είναι προτιμότερο να επιλέγονται άλλα τρόφιμα, όπως το ψάρι, τα αβγά, τα γαλακτοκομικά, το άπαχο κρέας και το κοτόπουλο.

Το πρότυπο διατροφής που καλύπτει όλες τις προαναφερόμενες συστάσεις είναι αδιαμφισβήτητα η Μεσογειακή Δίαιτα (όπως παρουσιάζεται στην παρακάτω εικόνα).

[diatrofi-piramida](#)

Image not found or type unknown

Μελέτες, τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες μεσογειακές χώρες, έδειξαν ότι η

προσκόλληση στο πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας φαίνεται να προστατεύει από διάφορες μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, του προστάτη και του μαστού. Δυστυχώς, δεδομένα από μία από τις δράσεις του Προγράμματος ΕΥΖΗΝ έδειξαν ότι μόνο το 40% των παιδιών ηλικίας 8-15 ετών ακολουθούν το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας, δηλαδή φαίνεται ότι οι νέοι στην εποχή μας έχουν απομακρυνθεί κατά πολύ από ένα πρότυπο τρόπου ζωής που θεωρείται καρκινοπροστατευτικό. Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν οι νέοι, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί σχετικά με θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας ώστε να επιτευχθεί η υιοθέτηση συνηθειών που προάγουν την υγεία αλλά και προλαμβάνουν κατά το δυνατόν χρόνιες παθήσεις, όπως ο καρκίνος.

Συντάκτης:

Πηγή: ΕΥΖΗΝ

Πηγή: efsyn.gr