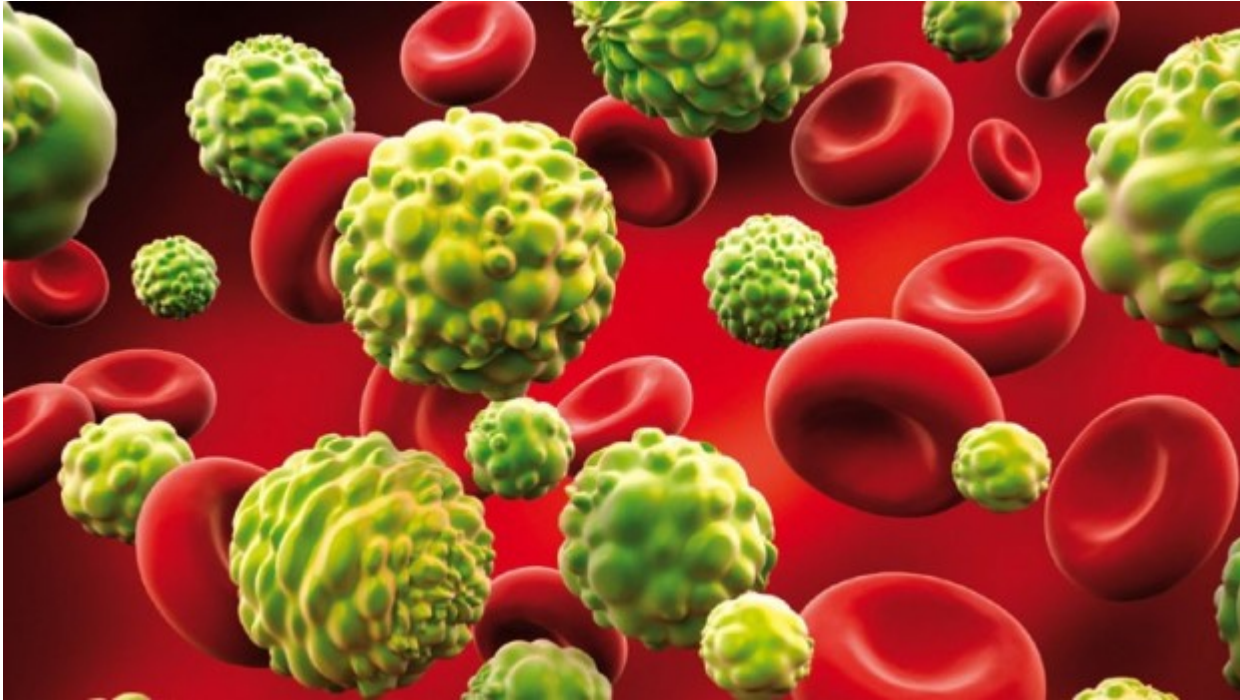


## Ο δυτικός τρόπος διατροφής μπορεί να αυξήσει



Μια

νέα μελέτη έδειξε ότι η υιοθέτηση ενός δυτικού στυλ διατροφής, πλούσιας σε κόκκινο, επεξεργασμένο κρέας, κατεργασμένα δημητριακά και γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά, θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο θανάτου των ασθενών με καρκίνο του προστάτη, είτε εξαιτίας του καρκίνου, είτε για άλλους λόγους.

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε σε έγκυρο επιστημονικό περιοδικό, διεξήχθη από ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Harvard. Οι ερευνητές εξέτασαν τον τύπο διατροφής 926 ανδρών που διαγνώστηκαν με καρκίνο του προστάτη για ένα μέσο όρο 14 ετών μετά τη διάγνωση.

Αυτή τη στιγμή υπάρχουν πολύ λίγα δεδομένα σχετικά με τις συστάσεις που πρέπει να δοθούν στους ασθενείς με καρκίνο του προστάτη, έτσι ώστε να μπορέσουν να τροποποιήσουν τον τρόπο ζωής τους και να βελτιώσουν τη βιωσιμότητά τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ένα τύπος διατροφής που προστατεύει την καρδιά και τα αγγεία μπορεί επίσης να ωφελήσει τους άνδρες αυτούς μειώνοντας την πιθανότητά τους να πεθάνουν από καρκίνο του προστάτη.

Σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης ο καρκίνος του προστάτη είναι ο πιο συχνά διαγνωσμένος και ο πιο θανατηφόρος καρκίνος για τους άνδρες στις ΗΠΑ. Εκτιμάται μάλιστα ότι ένας στους 7 αμερικανούς θα διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη κάποια στιγμή στη ζωή του. Μέχρι σήμερα λοιπόν, μόνο μια μελέτη έχει εκτιμήσει τον πιθανό ρόλο της διατροφής που υιοθετείται μετά τη διάγνωση της ασθένειας και σύμφωνα με τα συμπεράσματα της, η υιοθέτηση ενός μεσογειακού τύπου διατροφή δε βρέθηκε να σχετίζεται με θνησιμότητα εξαιτίας του καρκίνου

του προστάτη.

Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από δυο μεγάλες έρευνες για τη υγεία και συμμετείχαν άνδρες ιατροί, ηλικίας 40-84 στους οποίους στέλνονταν τακτικά εξειδικευμένα ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση της διατροφής τους.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τέταρτα με βάση το κατά πόσο ακολουθούσαν περισσότερο ένα δυτικό τύπο διατροφής ή εάν καταλάωναν περισσότερα φρούτα, λαχανικά, ψάρι, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.

**Κατά τη διάρκεια της μελέτης πέθαναν 333 συμμετέχοντες. Οι 56 από τους θανάτους αυτούς οφείλονταν στον καρκίνο του προστάτη.**

Πόσο μπορεί η δίαιτα να βελτιώσει τα ποσοστά βιωσιμότητας των ασθενών με καρκίνο του προστάτη; Οι ασθενείς που βρέθηκαν στο υψηλότερο τέταρτο ως προς την υιοθέτηση μιας δυτικής διατροφής ήταν 2.5 φορές πιο πιθανό να πεθάνουν από καρκίνο του προστάτη, ενώ παράλληλα, είχαν 67% αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας από άλλες αιτίες, σε σύγκριση με τους ασθενείς που βρίσκονταν στο χαμηλότερο τέταρτο. Οι άνδρες που ακολουθούσαν πιστά ένα πιο συνετό πρότυπο διατροφής είχαν 36% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Οι ερευνητές επίσης σημείωσαν και κάποιες επιπλέον διαφορές στα χαρακτηριστικά των ανδρών που ακλουθούσαν τα δυο διαφορετικά διατροφικά στυλ. Αυτοί που ήταν πιο πιστοί στη συνετή διατροφή καταλάωναν λιγότερα ζωικά λιπαρά και αλκοόλ και ήταν πιο πιθανό να μην είχαν καπνίσει ποτέ. Οι άνδρες που ήταν πιο θερμοί υποστηρικτές της διατροφής δυτικού τύπου, από την άλλη, ήταν συνήθως μεγαλύτεροι σε ηλικία κατά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη και προσλάμβαναν με τη διατροφή τους σημαντικά μικρότερες ποσότητες ασβεστίου και βιταμίνης D.

Αν και τα αποτελέσματα της μελέτης είναι πολύ σημαντικά, είναι απαραίτητο να λάβει κανείς υπόψη και τους περιορισμούς της, όπως είναι το γεγονός ότι όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ιατροί και λευκοί. Χρειάζεται λοιπόν, η επαλήθευση των ευρημάτων σε μελέτες με μεγαλύτερη ποικιλομορφία στο κοινωνικοοικονομικό, φυλετικό κι εθνικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Παράλληλα, στην παρούσα μελέτη δεν αξιολογήθηκαν οι πιθανοί συγχυτικοί παράγοντες, όπως είναι η φυσική άσκηση των συμμετεχόντων, καθώς και η θεραπεία που λάμβαναν.

Παρά τους περιορισμούς, οι συγγραφείς της μελέτης πιστεύουν πως τα ευρήματα τους δείχνουν ότι η τροποποίηση της διατροφής μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη μπορεί να επηρεάσει την πιθανότητα επιβίωσης των ασθενών και να έχει μια άμεση κλινική επίδραση σε αυτούς.

Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα με τους ερευνητές, η έλλειψη προηγούμενης σχετικής βιβλιογραφίας και ο μικρός αριθμός θανάτων που προήρθαν από καρκίνο του προστάτη στην παρούσα μελέτη, υπαγορεύουν την ερμηνεία των ευρημάτων με ιδιαίτερη προσοχή και καλούν για περαιτέρω διερεύνηση.

**Πηγή: medicalnewstoday**

**Το άρθρο επιμελήθηκε ο Κ.Κωνσταντινίδης, Χειρουργός, Ουρολόγος-Ανδρολόγος, Πρόεδρος του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών,**

**Πηγές:**[andrologia.gr](http://andrologia.gr)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)