

## Η σωστή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Couple using badge to support AIDS or breast cancer*

Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποίησαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, φαίνεται ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν περισσότερες φυτικές ίνες κατά τη διάρκεια της εφηβείας και των πρώτων χρόνων μετά την ενηλικίωση, έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Pediatrics*, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από περισσότερες από 90.000 γυναίκες. Ξεκινώντας από το 1991, οι εθελόντριες, ηλικίας τότε 27-44 ετών, συμπλήρωναν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, κάθε τέσσερα χρόνια. Επιπλέον, παρείχαν πληροφορίες για τη διαιτητική τους πρόσληψη κατά την περίοδο που πήγαιναν γυμνάσιο και λύκειο.

Συνολικά παρατηρήθηκε πως ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού ήταν 12-19% χαμηλότερος, μεταξύ των γυναικών που είχαν υψηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών κατά τα πρώτα χρόνια μετά την ενηλικίωση. Παράλληλα, η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών στην εφηβεία φάνηκε να σχετίζεται με μείωση του

κινδύνου εμφάνισης της νόσου κατά 16% συνολικά και κατά 24% για τις περιπτώσεις εμφάνισης της νόσου πριν την εμμηνόπαυση.

Επιπλέον, υπολογίστηκε πως κάθε 10 επιπλέον γραμμάρια φυτικών ινών που καταναλώναν οι εθελόντριες τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης συνδέονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου κατά 13%, ενώ το όφελος φάνηκε να είναι μεγαλύτερο για τις φυτικές ίνες που προέρχονται από φρούτα και λαχανικά.

Όπως εικάζουν οι ερευνητές, η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενδεχομένως να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, μέσω της μείωσης των επιπέδων οιστρογόνων στο αίμα, που συνδέονται στενά με την ανάπτυξη της νόσου. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως φαίνεται ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην εφηβεία αποτελούν σημαντικό παράγοντα για τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου μελλοντικά.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)