17 Μαρτίου 2016

Οι υδατάνθρακες αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Στο στόχαστρο το λευκό ψωμί και το λευκό ρύζι

Ανησυχία προκαλεί μια νέα έρευνα, σύμφωνα με την οποία οι υδατάνθρακες συνδέονται με την αύξηση του κινδύνου του καρκίνου του πνεύμονα.

Πιο συγκεκριμένα, η νέα μελέτη αποκάλυψε πως τα άτομα, που καταναλώνουν μια δίαιτα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη έχουν 49% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο στους πνεύμονες.

Ο γλυκαιμικός δείκτης αποκαλύπτει πόσο γρήγορα αυξάνονται τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μετά από ένα γεύμα με πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα, όπως το λευκό ψωμί ή το ρύζι. Αντίθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά έχει παρατηρηθεί πως βοηθούν στη μείωση του κινδύνου.

Η επικεφαλής συγγραφέας της έρευνας, Dr Stephanie Melkonian από το «Κέντρο Καρκίνου Άντερσον» στο πανεπιστήμιο του Τέξας δήλωσε πως: «Παρατηρήσαμε μια αύξηση της τάξης του 49% στον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα στα άτομα που καταναλώνουν τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Οι πλούσιες σε

υδατάνθρακες δίαιτες αυξάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, ευνοώντας τις διαταραχές στην υγεία. Και στο παρελθόν υπήρξαν έρευνες που έδειξαν μια σύνδεση μεταξύ του αυξημένου γλυκαιμικού δείκτη με τον καρκίνο του πνεύμονα, ωστόσο αυτή η σύνδεση παρέμενε ασαφής».

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, υπάρχουν περίπου 45.525 κρούσματα του καρκίνου του πνεύμονα κάθε χρόνο, ενώ στις ΗΠΑ ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η δεύτερη πιο κοινή μορφή καρκίνου.
Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention», αποτελεί τη μεγαλύτερη έρευνα που έχει γίνει ως σήμερα με σκοπό να εξακριβώσει την πιθανή σχέση μεταξύ του γλυκαιμικού δείκτη και του καρκίνου του πνεύμονα.

Οι επιστήμονες μελέτησαν τις υποθέσεις 1.905 ασθενών, που διαγνώστηκαν πρόσφατα με καρκίνο του πνεύμονα και συνέκριναν τα αποτελέσματα με 2.413 υγιή άτομα.

Η κεντρική συντάκτρια της μελέτης Dr Xifeng Wu σχολίασε τα αποτελέσματα, λέγοντας: «Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι, εκτός από την τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, αποφεύγοντας το κάπνισμα, περιορίζοντας την κατανάλωση αλκοόλ και έχοντας καλή φυσική κατάσταση, η μείωση της κατανάλωσης τροφίμων και ποτών με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να χρησιμεύσει ως μέσο για τη μείωση του κινδύνου του καρκίνου του πνεύμονα».

Πηγή:ikypros.com