30 Απριλίου 2016

Πώς μπορεί η διατροφή να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

pos-mporei-h-diatrofi-na-voithisei-stin-prolipsi-tou-karkinou

Image not found or type unknown

Ο καρκίνος αποτελεί ένα σοβαρό νόσημα που ευθύνεται για χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο. Αν και τα αίτια εμφάνισής του δεν έχουν ξεκαθαριστεί πλήρως, γνωρίζουμε ότι
πρόκειται για μια πολύ-παραγοντική νόσο, με τις διαιτητικές συνήθειες να κατέχουν σημαντική θέση στη λίστα των παραγόντων κινδύνου. Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως το ποσοστό των περιστατικών καρκίνου που θα μπορούσαν να προληφθούν μόνο μέσα από κατάλληλες αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και άσκησης είναι υψηλό, τονίζοντας πόσο σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι παίζει η διατροφή στην πρόληψη της νόσου.

Η διεθνής επιστημονική βιβλιογραφία έχει κατά καιρούς αποδώσει αντικαρκινικές ιδιότητες σε διάφορα θρεπτικά συστατικά, τρόφιμα, ομάδες τροφίμων και πρότυπα διατροφής. Βέβαια, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως, σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε ως τώρα, κανένα τρόφιμο ή συστατικό δε μπορεί από μόνο του να αποτρέψει την εμφάνιση της νόσου. Ωστόσο, έχει φανεί ότι η υιοθέτηση ενός διατροφικού προτύπου με αυξημένη περιεκτικότητα σε ορισμένα τρόφιμα και ομάδες τροφίμων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο.

Έτσι, η συστηνόμενη προληπτική διατροφική στρατηγική περιλαμβάνει την τήρηση ενός πλήρους και ισορροπημένου διαιτολογίου με υψηλή πρόσληψη ποικιλίας φρούτων, λαχανικών και προϊόντων δημητριακών ολικής άλεσης. Επιπλέον, προτείνεται η τακτική κατανάλωση οσπρίων, ξηρών καρπών και λιπαρών ψαριών με έμφαση στα μικρότερα σε μέγεθος είδη, που είναι λιγότερο πιθανό να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων.

Από την άλλη, η κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος και τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, πρόσθετα σάκχαρα και αλάτι θα πρέπει να είναι περιορισμένη, ενώ όσον αφορά στο λίπος της δίαιτας, αυτό θα πρέπει να προέρχεται κυρίως από πηγές μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων,

έναντι των «κακών» κορεσμένων και trans λιπαρών.

Η υιοθέτηση ενός τέτοιου διατροφικού προτύπου μπορεί να αποτελέσει ένα καλό «σύμμαχο» στην προσπάθεια πρόληψης του καρκίνου, προσφέροντας πλήθος βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών συστατικών, τα οποία συμβάλλουν στη εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και τη μακροχρόνια διατήρηση της υγείας. Παράλληλα, οι παραπάνω διατροφικές επιλογές μπορούν να βοηθήσουν και στην καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους, που φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου.
Πηγή: neadiatrofis.gr