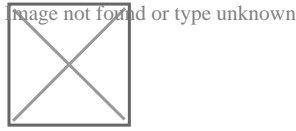


18 Ιουνίου 2016

# Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στην εφηβεία προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *British Medical Journal*, δείχνει πως τα κορίτσια που καταναλώνουν φρούτα στην εφηβεία πιθανόν να έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε μεγαλύτερη ηλικία.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 90.000 γυναίκες, τις οποίες παρακολούθησαν για διάστημα 20 ετών. Οι εθελόντριες κατέγραψαν τις διατροφικές τους συνήθειες στα χρόνια αμέσως μετά την

ενηλικίωση, ενώ οι μισές περίπου, είχαν κάνει το ίδιο και κατά την εφηβεία. Ως υψηλή και χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ορίστηκαν οι 2.9 και 0.5 μερίδες ανά ημέρα αντίστοιχα.

Συνολικά, τα κορίτσια που είχαν υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κατά τη διάρκεια της εφηβείας, φάνηκαν να έχουν 25% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στη μέση ηλικία. Από την άλλη, η κατανάλωση χυμών φρούτων δε φάνηκε να διαφοροποιεί την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές είναι πιθανό η προστατευτική δράση των φρούτων και των λαχανικών να οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε α-καροτένιο. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως απαιτούνται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να επιβεβαιωθούν οι παρατηρούμενες συσχετίσεις.

Σε κάθε περίπτωση όμως, είναι γνωστό πως τα φρούτα και τα λαχανικά συνδέονται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία και συνεπώς θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωσή τους σε όλες τις ηλικίες.

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