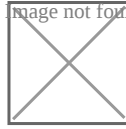


Καρκίνος: νόσος που μπορεί να προληφθεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[ergastirioereuna-thumb-large](#)

Αν νομίζετε ότι δεν μπορείτε να κάνετε το παραμικρό προκειμένου να αποτρέψετε την εμφάνιση καρκίνου, σφάλλετε. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία που έχουν συγκεντρώσει οι ερευνητές, ο καρκίνος, όσο απίστευτο και αν ακούγεται, είναι ακόμα μια νόσος που μπορεί να προληφθεί.

Είναι χαρακτηριστικό ότι σε ποσοστό 82% για τις γυναίκες και 78% για τους άνδρες ο καρκίνος του πνεύμονα που εμφάνισαν θα μπορούσε να έχει αποτραπεί μέσα από υγιεινές συμπεριφορές. Το ίδιο ισχύει και για το 29% των γυναικών και το 20% των ανδρών που πάσχουν από καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού, όπως θα μπορούσε να γίνει και στο 30% των νοσούντων από παγκρεατικό καρκίνο. Συνολικά, το 25% του καρκίνου στις γυναίκες και το 33% στους άνδρες θα μπορούσε δυνητικά να έχει αποτραπεί. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν σημαίνει επ' ουδενί ότι πρέπει να επιρριφθούν ευθύνες στους καρκινοπαθείς επειδή αρρώστησαν. Προφανώς ένας από τους πιο κρίσιμους παράγοντες διατήρησής μας σε καλή υγεία είναι η άμεση διακοπή του καπνίσματος, ο περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών, η διατήρηση στο ιδανικό σωματικό βάρος έτσι ώστε ο δείκτης μάζας σώματος να βρίσκεται περίπου στο 25 (αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να είσαστε αδύνατοι, αλλά να μην είσαστε και παχύσαρκοι), ενώ απαραίτητη είναι η καθημερινή άσκηση που πρέπει να προσεγγίζει τα 150 λεπτά ήπιας δραστηριότητας την εβδομάδα.

Η αλήθεια είναι ότι οι μικρές αλλαγές του τρόπου ζωής μας μπορούν να αποτρέψουν την εμφάνιση πολλών καρκίνων.

Έντυπη

Πηγή: kathimerini.gr