

# Η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής επισημαίνει μία νέα επιστημονική μελέτη, η οποία υποστηρίζει πως οι γυναίκες που την ακολουθούν συστηματικά αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.



Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, πλήρη δημητριακά και ξηρούς καρπούς, καθώς επίσης περιορισμένες ποσότητες κόκκινου κρέατος και γλυκών.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Πιτ Βαν ντεν Μπραντ του Τμήματος Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο διεθνές περιοδικό για θέματα καρκίνου «International Journal of Cancer», σύμφωνα με τη βρετανική «Γκάρντιαν», ανέλυσαν στοιχεία για 62.573 γυναίκες ηλικίας 55 έως 69 ετών σε βάθος δύο δεκαετιών. Από αυτές, οι 3.354

πέθαναν από καρκίνο του μαστού.

Όπως διαπιστώθηκε, η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει έως 40% τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού αρνητικού για υποδοχείς οιστρογόνων. Είναι μια από τις πιο επικίνδυνες μορφές καρκίνου για τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και δεν μπορεί να θεραπευθεί με ορμονοθεραπεία.

Η έρευνα έδειξε ότι η μείωση του κινδύνου είναι μεγαλύτερη, αν η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει αρκετούς ξηρούς καρπούς. Εκτιμήθηκε ότι αν όλες οι γυναίκες έτρωγαν μεσογειακά, θα μπορούσαν να αποφευχθούν το 2,3% όλων των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και σχεδόν το ένα τρίτο (32,4%) των μη ορμονο-ευαίσθητων καρκίνων του μαστού.

Ο καρκίνος του μαστού είναι η συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες. Μία μικρότερη περσινή μελέτη, που είχε παρουσιασθεί σε συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας, είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η Μεσογειακή διατροφή μειώνει επίσης τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου του μαστού, που προηγουμένως είχε θεραπευθεί.

Πηγή: [ethnos.gr](http://ethnos.gr)