

## Οι ξηροί καρποί «φάρμακο» για τους ασθενείς με καρκίνο στο έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι πάσχοντες από καρκίνο του παχέος εντέρου μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να τον νικήσουν εάν προσέξουν τη διατροφή τους και γυμνάζονται συστηματικά, σύμφωνα με δύο νέες μελέτες.

Τα μεγαλύτερα οφέλη αποκομίζουν όσοι τρώνε ξηρούς καρπούς και ταυτοχρόνως τρέφονται υγιεινά, λένε οι ερευνητές.

Στην πρώτη από τις μελέτες, που διήρκησε επτά χρόνια, ομάδα πασχόντων από σταδίου III καρκίνο οι οποίοι έτρωγαν τουλάχιστον 60 γραμμάρια ξηρών καρπών την εβδομάδα, είχαν 42% λιγότερες πιθανότητες υποτροπής της νόσου τους και 57% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από αυτήν, σε σύγκριση με όσους τρέφονταν ανθυγιεινά.

Σταδίου III καρκίνος σημαίνει ότι η νόσος έχει εξαπλωθεί τοπικά, αλλά όχι σε απομακρυσμένα σημεία του σώματος (δηλαδή δεν έχει κάνει μεταστάσεις).

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με εκείνα της δεύτερης μελέτης, στην οποία διαπιστώθηκε πως όσοι ασθενείς είχαν τον πιο υγιεινό τρόπο ζωής (έτρωγαν σωστά, έκαναν γυμναστική, διατήρησαν υγιές σωματικό βάρος) είχαν 42% λιγότερες πιθανότητες να χάσουν τη ζωή τους από τον καρκίνο του, σε σύγκριση με όσους ζούσαν ανθυγιεινά.

Και οι δύο μελέτες έχει προγραμματισθεί να παρουσιασθούν τον ερχόμενο μήνα στο σημαντικότερο συνέδριο Ογκολογίας του κόσμου, το ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) που θα πραγματοποιηθεί στο Σικάγο.

«Η διατροφή και ο τρόπος ζωής μπορούν να επηρεάσουν τόσο τις υποτροπές όσο και την επιβίωση των πασχόντων από καρκίνο», δήλωσε ο πρόεδρος της ASCO δρ Μπρους Ε. Τζόνσον, καθηγητής Ογκολογίας στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ και στο Ινστιτούτο Καρκίνου Dana-Farber, στη Βοστώνη.

«Όταν ένας άνθρωπος διαγνωστεί με καρκίνο, δεν είναι αργά να υιοθετήσει υγιεινές συνήθειες. Αντιθέτως, η κίνησή του αυτή μπορεί να κάνει τη διαφορά, διότι ας μην ξεχνάμε ότι το ένα τρίτο του κινδύνου που όλοι διατρέχουμε να εκδηλώσουμε καρκίνο σχετίζεται με πράγματα που μπορούμε να αποφύγουμε».

Η πρώτη μελέτη

Στη μελέτη με τους ξηρούς καρπούς, την οποία χρηματοδότησαν τα Εθνικά Ιδρύματα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ, συμμετείχαν 800 ασθενείς οι οποίοι είχαν υποβληθεί σε εγχείρηση και χημειοθεραπεία για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Σχεδόν ο ένας στους πέντε (το 19%) είπαν ότι έτρωγαν τουλάχιστον 60 γραμμάρια ξηρών καρπών την εβδομάδα, έπειτα βεβαίως και από συνεννόηση με τους θεράποντες ιατρούς τους.

Όσοι από αυτούς προτιμούσαν καρπούς δέντρων, όπως τα Brazilian nuts, τα κάσιους, το πεκάν, τα καρύδια και τα φιστίκια Αιγίνης, είχαν σημαντικό όφελος στον κίνδυνο υποτροπής και θανάτου.

Αυτό, όμως, δεν ίσχυε για όσους έτρωγαν αράπικα φιστίκια ή φιστικοβούτυρο, δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Temidayo Fadelu, από το Dana-Farber.

«Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι τα αράπικα φιστίκια είναι καρπός της αραχίδας (ψευδοφιστικιά), η οποία είναι όσπριο όπως το κουκί, ο αρακάς και οι φακές, ενώ τα φιστίκια Αιγίνης προέρχονται από την φιστικιά που είναι δέντρο», εξήγησε ο δρ Fadelu. «Επομένως οι διαφορές στα οφέλη τους μπορεί να οφείλονται στις

διαφορετικές βιοχημικές συνθέσεις μεταξύ των δύο φυτών».

Οι ξηροί καρποί των δέντρων περιέχουν υψηλά επίπεδα υγιεινών λιπαρών οξέων, φυτικών ινών, θρεπτικών συστατικών (φλαβονοειδή) και μπορεί να επιδρούν ευνοϊκά στο σάκχαρο και την ινσουλίνη του σώματος, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό από τον καρκίνο, εκτίμησε.

Ο τρόπος ζωής

Η δεύτερη μελέτη εστιάστηκε σε σχεδόν 1.000 πάσχοντες από σταδίου III καρκίνο του παχέος εντέρου οι οποίοι είχαν κάνει χημειοθεραπεία.

Όπως διαπίστωσαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο (UCSF), όσοι από αυτούς τηρούσαν τις συστάσεις για διαφύλαξη της υγείας (υγιεινή διατροφή, συστηματική γυμναστική, αποφυγή των περιττών κιλών) είχαν σημαντικό όφελος στην επιβίωση, που όμως γινόταν ακόμα καλύτερο εάν φρόντιζαν να τηρούν και τις συστάσεις για αλκοόλ (όχι πάνω από 1-2 ποτά την ημέρα).

Στην πραγματικότητα, όσοι ακολουθούσαν και τις τέσσερις συστάσεις είχαν 36% λιγότερες πιθανότητες να υποτροπιάσει η νόσος τους και 51% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από αυτήν.

ΠΗΓΗ: [tanea.gr](http://tanea.gr)