

# Η αρτικαρκινική βιταμίνη



## Τα χρόνια φέρνουν... περιττά κιλά

**Όσο μεγαλώνουμε δεν αυξάνεται μόνον η σοφία μας αλλά και η... περιφέρειά μας. Η αντίδραση του σώματός μας στην ηλικία φαίνεται να είναι αποτέλεσμα του συνδυασμού της απώλειας της μυϊκής μάζας και της πρόσληψης πολλών θερμίδων. «Πακέτο» με την απώλεια μυϊκής μάζας πηγαίνει και η επιβράδυνση του μεταβολισμού μας. Συμπέρασμα; Αν κάποιος δεν αλλάξει τις διατροφικές συνήθειές του και τον τρόπο ζωής του, τότε θα δει το βάρος του και τις διαστάσεις του να εκτοξεύονται.**

Ακόμα και οι γυναίκες με σιλουέτα αχλάδι, με τα χρόνια περνούν στην κατηγορία «μήλο», αφού το περιττό λίπος κάθεται και στη μέση τους. Αυτό είναι σε κάθε περίπτωση κακή εξέλιξη. Πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες με μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο καρκίνου και καρδιοπαθειών σε σχέση με τις γυναίκες με μικρή περιφέρεια μέσης. Το ίδιο ισχύει και για τους άνδρες. Γι' αυτό οι γιατροί συμβουλεύουν για αύξηση της άσκησης και μείωση των φαγητών που είναι πλούσια σε λιπαρά.

Η βιταμίνη C (η οποία λέγεται επίσης και ασκορβικό οξύ) γνωρίζουμε ότι είναι απαραίτητη στον οργανισμό διότι λαμβάνει μέρος σε πολλά ενζυμικά συστήματα, σε διαδικασίες του μεταβολισμού και στον σχηματισμό και τη διατήρηση του κολλαγόνου.

Νεότερες έρευνες των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ, που ανακοινώθηκαν πρόσφατα, αποδεικνύουν ότι η βιταμίνη C σε ενέσιμη πλέον μορφή μπορεί να συμβάλει αποφασιστικά στη μείωση ή στο σταμάτημα της αύξησης καρκινικών όγκων σε πειραματόζωα.

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ

Η βιταμίνη C απομονώθηκε από τα επινεφρίδια το 1928 από τον Ούγγρο βιοχημικό και νομπελίστα Αλμπερτ Ζεντ Γκιόργκι και αναγνωρίστηκε ως βασικός παράγοντας θεραπείας του σκορβούτου το 1932.

Στην πορεία των ετών οι έρευνες απέδειξαν ότι οι ιδιότητές της είναι κάτι παραπάνω από πολύτιμες για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Πέρα από το ότι είναι αναγκαία για τις διάφορες μεταβολικές λειτουργίες, τη διατήρηση της σταθερότητας των αιμοφόρων αγγείων (έχοντας ως αποτέλεσμα και την ενδυνάμωση των αρτηριών και την πρόληψη του εμφράγματος) και την ενίσχυση της απορρόφησης του σιδήρου που περιέχεται στις τροφές, έχει την ιδιότητα να εμποδίζει τον βρογχόσπασμο, ο οποίος σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε πολύ επικίνδυνες καταστάσεις... Από τη δεκαετία του 1970 γίνονταν πειράματα και έρευνες σχετικά με τη χρήση της βιταμίνης C εναντίον του καρκίνου και ο πρώτος που διατύπωσε αυτή τη θεωρία ήταν ο Αμερικανός Linus Pauling (Νόμπελ Χημείας).

Δυστυχώς, οι έρευνες δεν κατέληξαν σε επιτυχή αποτελέσματα, ακριβώς διότι αφορούσαν σε δόσεις βιταμίνης χορηγούμενες από το στόμα και όχι σε ενέσιμη μορφή, κάτι το οποίο ανετράπη στην



πρόσφατη έρευνα. Οι επιστήμονες αυτή τη φορά έκαναν ενέσεις βιταμίνης σε ποντίκια, στα οποία είχαν εμφυτευθεί καρκινικά κύτταρα και τα οποία εμφάνισαν τη μισητή ή και λιγότερη ανάπτυξη όγκων σε σχέση με αυτά, τα οποία δεν είχαν δεχθεί ενέσεις βιταμίνης C.

Φυσικά είναι νωρίς ακόμη για εξαγωγή συμπερασμάτων σε ό,τι αφορά τη δυνητική πιθανότητα να έχει η ενέσιμη μορφή της βιταμίνης, την ίδια επιτυχία και σε καρκινικούς όγκους του ανθρώπινου σώματος, αλλά, απ' ό,τι αναφέρουν οι επιστήμονες, οι έρευνες θα συνεχιστούν εντατικά.

Τα τελευταία πειράματα απέδειξαν ότι, παρόλο που έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας μέχρι να πιστοποιηθούν οι ευεργετικές ιδιότητες της βιταμίνης C σε περιπτώσεις ανθρώπινων καρκινικών όγκων, αυτά που γνώριζαν τόσα χρόνια οι επιστήμονες για τις μεγάλες και πολυσύνθετες δυνατότητες του ασκορβικού οξέως, είναι απόλυτα αληθινά και κυρίως ελπιδοφόρα.

### Τα πειράματα

Το πιο σημαντικό παράδειγμα αντικαρκινικής ιδιότητας, είναι η δράση της βιταμίνης C ως αναστολέας ενάντια στην έκθεση στις νιτροδοαμίνες και ειδικά στο στάδιο της μετατροπής νιτροδοαμινών σε ένα μεταβολικό ενδιάμεσο ικανό να τροποποιήσει το γενετικό μας υλικό. Επίσης η ιδιότητα της βιταμίνης C να κάνει πιο δραστήρια τα εσωτερικά μέρη των

κυττάρων που είναι υπεύθυνα για την πρωτεϊνοσύνθεση, αλλά και να βοηθά στον μεταβολισμό των αμινοξέων, είναι πιθανώς οι παράγοντες που τόσα χρόνια έκαναν τους επιστήμονες να πειραματίζονται σχετικά με το πώς μπορεί να δράσει η βιταμίνη C ως αναστολέας στην εξάπλωση ή την ανάπτυξη συγκεκριμένων καρκινικών όγκων σε πειραματόζωα.

Η πολύτιμη για τον οργανισμό μας βιταμίνη C, πέρα από τις γνωστές της ιδιότητες, δίνει ελπίδες - σε ενέσιμη πλέον μορφή - ακόμη και για την αντιμετώπιση κάποιων καρκινικών όγκων.

### Ευεργετική η κατανάλωση πορτοκαλιών και χυμών

Πλούσια σε βιταμίνη C είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και κυρίως τα εσπεριδοειδή. Τα μούρα, τα ροδάκινα, τα πεπόνια, τα πράσινα και φυλλώδη λαχανικά, οι ντομάτες, οι πράσινες πιπεριές και οι γλυκοπατάτες περιέχουν ικανοποιητικές ποσότητες βιταμίνης C.

Σίγουρα όμως οι χυμοί του λεμονιού και του πορτοκαλιού είναι ό,τι καλύτερο για άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη ασκορβικού οξέως.

Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η βιταμίνη C καταστρέφεται με τον βρασμό και το παράξενο είναι ότι ο άνθρωπος είναι το μόνο θηλαστικό το οποίο δεν συνθέτει βιταμίνη C.

Οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε βιταμίνη C είναι μεγάλες και φτάνουν τα 70-80 mg.

# Ο πόνος έχει αδυναμία στο ασθενές φύλο

Οι διαφορές των δύο φύλων δεν περιορίζονται μόνο στην ανατομία και τη νοοτροπία. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, οι γυναίκες βιώνουν διαφορετικά τον πόνο από τους άνδρες. Για την ακρίβεια, διαπιστώθηκε ότι οι διαφορετικές ορμόνες και η διαφορετική σύνθεση του κεντρικού νευρικού συστήματος των γυναικών τις κάνει πιο ευαίσθητες σε μια σειρά από οδυνηρές καταστάσεις.

Όπως επισημαίνει η Διεθνής Εταιρεία για τη Μελέτη του Πόνου, η καλύτερη κατανόηση της διαφοράς με τον τρόπο που βιώνουν τον πόνο τα δύο φύλα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής τους αλλά

και να σώσει ζωές. Επίσης τονίζεται ότι πολλά μέλη της ιατρικής κοινότητας δεν γνωρίζουν ότι τα κοινά παύσιμα, όπως η παρακεταμόλη, είναι λιγότερο αποτελεσματικά στις γυναίκες, οι οποίες μάλιστα είναι πιο πιθανό να υποστούν τις παρενέργειές τους.

Ακόμη, μακροχρόνια προβλήματα υγείας που προκαλούν πόνο, όπως οι ημικρανίες, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, η αρθρίτιδα και η ινομυαλγία είναι πολύ πιο συχνά στις γυναίκες. Αυτή η άγνοια κάνει πολλές φορές τους γιατρούς να μην παίρνουν στα σοβαρά τα παράπονα των γυναικών και να τις παραπέμπουν σε ψυχιά-

τρους, αφού αποδίδουν την επιμονή των συμπτωμάτων που αναφέρουν σε κατάθλιψη. Το θετικό είναι ότι η έρευνα τα τελευταία χρόνια έχει εστιάσει στον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αισθάνονται τον πόνο.

Μια μεγάλης έκτασης έρευνα που πραγματοποιήσαν Σουηδοί επιστήμονες πέρυσι, για παράδειγμα, επιβεβαίωσε ότι οι γυναίκες που υφίστανται καρδιακή προσβολή είναι πιο πιθανό να νιώθουν γενικευμένο πόνο στους ώμους και στην πλάτη και όχι τον έντονο πόνο στο στήθος και το αριστερό χέρι. Στο παρελθόν, οι περισσότερες μελέτες πόνου γίνονταν σε αρσενικά τρωκτικά, ενώ η πλειονότητα

των δοκιμών φαρμάκων σε άνδρες. Η διερεύνηση των διαφοροποιήσεων του πόνου ανάλογα με το φύλο μετρά μόλις δέκα χρόνια. Ειδικοί του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, επιστρατεύοντας μεθόδους απεικόνισης του εγκεφάλου, διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες με επώδυνη έμμηνο ρύση που δεν αντιμετωπίζεται είναι πιο πιθανό να αντιδρούν και σε άλλα οδυνηρά ερεθίσματα εξαιτίας των αλλαγών που έχουν συντελεστεί στον εγκέφαλο.

Αυτά τα ευρήματα αφήνουν να εννοηθεί ότι ο επίμονος πόνος που δεν αντιμετωπίζεται, κάνει τις γυναίκες πιο επιρρεπείς και σε άλλες μορφές πόνου.