

Το... μπλόκο των κυττάρων στους όγκους

Τον τρόπο με τον οποίο τα κύτταρα μπλοκάρουν την ανάπτυξη των όγκων, προστατεύοντας τον εαυτό τους από τον καρκίνο, ανακάλυψαν επιστήμονες στη Σιγκαπούρη και στο βρετανικό πανεπιστήμιο του Dundee.

Σύμφωνα με την έρευνά τους, η οποία δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Genes And Development», τα κύτταρα ενεργοποιούν το γονίδιο p53, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του οργανισμού, είτε δίνοντας εντολή στα κατεστραμμένα κύτταρα να «αυτοκτονήσουν»

είτε σταματώντας τη διαίρεσή τους.

Στο 50% των μορφών καρκίνου το γονίδιο αυτό καταστρέφεται ή παραμένει ανενεργό προσφέροντας στα καταστραμμένα κύτταρα το έδαφος για να συνεχίσουν να εξαπλώνονται.

Ωστόσο οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το p53 εκτός από τη γνωστή, ομώνυμη πρωτεΐνη του παράγει και μια εναλλακτική εκδοχή της, η οποία λέγεται ισομορφή και ενισχύει τον τρόπο δράσης του.

Ερευνες στο zebrafish, το ψαράκι που έχει το ί-

διο p53 με τον άνθρωπο, έδειξαν ότι χάρη σ' αυτήν ο οργανισμός του μπορεί να επιζήσει από χαμηλές δόσεις ακτινοβολίας που καταστρέφουν το DNA, επειδή το γονίδιο αρχίζει να διορθώνει τη βλάβη. Όπως είπαν οι ερευνητές, αυτό δείχνει ότι η εναλλακτική πρωτεΐνη είναι ζωτικής σημασίας για τη θεραπευτική δράση του p53, γεγονός που θα επηρεάσει σημαντικά τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου, αφού η ακτινοβολία και η χημειοθεραπεία λειτουργούν εν μέρει κάνοντας τα κύτταρα να αυτοκαταστραφούν.

[ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ]

Κρύο νερό πάνω στα εγκαύματα

Τι να κάνετε άμεσα: Αν υποστείτε ένα επιφανειακό έγκαυμα από την επαφή με το φούρνο, το σίδερο ή το καυτό λάδι, τότε βάλτε αμέσως την καμένη περιοχή κάτω από κρύο νερό. Αν στη συνέχεια σχηματιστεί φουσκάλα, τότε συστήνεται να την σπάσετε τρυπώντας την με μία αποστειρωμένη βελόνα. Αφού τρέξει το ορώδες υγρό που περιέχει, αλείψτε την περιοχή με μία αντιφλεγμονώδη αλοιφή και προστατέψτε την με μία ελαφριά γάζα. Τι να αποφύγετε: Να τραβήξετε την πέτσα της φουσκάλας. Χωρίς αυτήν τη φυσική προστασία, αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης της πληγής. Πότε να απευθυνθείτε στον γιατρό: Αν η όψη της φουσκάλας δεν βελτιωθεί με το πέρασμα των ημερών ή αν η φουσκάλα αρχίσει να παράγει πύον.



"Βόμβα θερμίδων το σουβλάκι"

Το σουβλάκι αγαπημένο φαγητό των Ελλήνων και των τουριστών είναι γνωστό πως δεν φημίζεται για τις λίγες θερμίδες του. Οι λόγοι για την μεγάλη θερμιδική αξία του είναι πολλοί, κυρίως τα λίπη και το λάδι (συνήθως φοινικέλαιο), όπως αναφέρεται σε ρεπορτάζ που δημοσιεύουν Τα Νέα πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Οι διατροφολόγοι αφού πρόσθεσαν τις θερμίδες των υλικών που περιέχονται σε ένα σουβλάκι, διαπίστωσαν πως είναι θερμιδική βόμβα!

Ο λόγος, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι πως οι ψήστες στα σουβλατζίδικα τυλίγουν στην πίτα γενναίες δόσεις λίπους κάνοντας έτσι οικονομία στην ποιότητα με στόχο να αυξήσουν τα έσοδά τους. Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται μια τεράστια θερμιδική ψαλίδα από σουβλάκι σε σουβλάκι, αφού η τιμή έναρξης δεν ξεπερνά τις 300 θερμίδες μπορεί όμως να «εκτιναχτεί» και στις 710.

«Αυτό συμβαίνει όταν γεμίζουμε τη βουτηγμένη στο λάδι πίτα με πατάτες, γύρο, και σοσπλούσιες πηγές λιπαρών. Αρκεί κανείς να αναλογιστεί πως σε 15 γραμμάρια λίπους - όσο δηλαδή χωράει σε ένα κουτάλι - αντιστοιχούν 135 θερμίδες», τονίζει στα «NEA» ο κ. Γρηγόρης Ρίσβας, διατολόγος-διατροφολόγος στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου.

Πιο συγκεκριμένα, η πίτα που απορροφά το λάδι κατά το ψήσιμο έχει περίπου μία κουταλιά της σούπας λίπος. Αντίστοιχα οι μεγάλες ποσότητες σοσ και πατάτας ανεβάζουν τη συνολική ποσότητα λιπαρών που καταναλώνει κανείς με ένα και μόνο σουβλάκι στις τρεις κουταλιές. «Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι αμέσως "φορτώνουμε" τον οργανισμό μας με περίπου 400 θερμίδες επιπλέον».

Η ποσότητα του λίπους στο κρέας που θα περιέχει μία πίτα σουβλάκι εξαρτάται πάντα από τον εστιάτορα, όπως υπογραμμίζουν οι ειδικοί.

«Αρκετοί χρησιμοποιούν ένα μικρό κομμάτι λίπος για να νο-



στιμίσει το καλαμάκι. Άλλοι πάλι χρησιμοποιούν περισσότερα. Γενικά όμως όσο περισσότερο λίπος χρησιμοποιείται τόσο πιο συμφέρουσα και οικονομική λύση είναι για τους ψήστες. Όχι όμως και για τους καταναλωτές που σε αυτή την περίπτωση βλέπουν τις θερμίδες να χτυπούν... κόκκινο», λέει ο κ. Ρίσβας, ο οποίος προσθέτει πως δυστυχώς ο καταναλωτής δεν μπορεί να ελέγξει πόσο λιπαρό είναι το κρέας που του σερβίρουν.

Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει πως οι λάτρεις του «πίτα με απ' όλα» δεν μπορούν να παραγγείλουν μια πιο λάιτ εκδοχή. «Αυτό που συνιστούμε είναι κοτόπουλο αντί για κόκκινο κρέας - είτε είναι αυτό χοιρινό είτε κιμάς - καθώς έχει λιγότερες θερμίδες και μικρότερη ποσότητα λίπους. Παράλληλα, όμως, αποφεύγοντας εντελώς τις πατάτες και τις διάφορες σάλτσες και επιλέγοντας πίτα ψημένη στα κάρβουνα, μειώνει κανείς σημαντικά την πρόσληψη έξτρα θερμίδων».

Σειρά μελετών, άλλωστε, έχουν δείξει ότι το κόκκινο κρέας επιβαρύνει σημαντικά τον οργανισμό. «Αμερικανοί ερευνητές παρακολούθησαν την υγεία 500 χιλιάδων πολιτών για οχτώ χρόνια, συνυπολογίζοντας τις διατροφικές τους συνήθειες. Αυτό που διαπίστωσαν είναι ότι η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος αυξάνει από 30% έως και 60% τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου», υπογραμμίζει ο καθηγητής της Προληπτικής Ιατρικής και

Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος.

Διατροφικό αγκάθι είναι σύμφωνα με τους ειδικούς και το λάδι που χρησιμοποιείται στα ταχυφαγεία, συνεπώς και σουβλατζίδικα, το οποίο σπανίως είναι ελαιόλαδο. Το φοινικέλαιο, μια από τις συνηθέστερες επιλογές των επιχειρηματιών εξαιτίας του χαμηλού κόστους, περιέχει σε ποσοστό 80% κορεσμένα - δηλαδή «κακά» - λιπαρά.

Αντίστοιχα, η κατανάλωση σπορέλαιου έχει συσχετισθεί ύστερα από έρευνες με την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι το Αλτσχάιμερ και τα καρδιαγγειακά», συμπληρώνει ο κ. Καφάτος.

Δεν έχει, όμως, σημασία μόνο τι είδους λάδι χρησιμοποιούν στα σουβλατζίδικα αλλά και πόσες φορές το αλλάζουν - κυρίως στο τηγάνισμα - καθώς η συχνή χρήση χρησιμοποιημένων λαδιών αυξάνει τον κίνδυνο να παρουσιάσουν οι καταναλωτές σοβαρές βλάβες στον οργανισμό.



Αποφύγετε τσιγάρο και αλκοόλ στο στομαχόπονο

Τι να κάνετε άμεσα: Αν πρόκειται για γαστρίτιδα τότε θα πρέπει να μειώσετε τα επίπεδα οξύτητας στο στομάχι, για τα οποία συνήθως ευθύνονται το στρες, το κάπνισμα ή η λανθασμένη διατροφή. Ενα ελαφρύ αλλά ισορροπημένο γεύμα μπορεί να περιορίσει την καούρα. Εναλλακτικά, πιείτε μισό ποτήρι γάλα. Αν η διαταραχή είναι πολύ έντονη, τότε καταφύγετε σε ένα αντιόξινο φάρμακο με βάση το υδροξείδιο του μαγνησίου ή του αλουμινίου. Σε περίπτωση διάρροιας αντιθέτως, θα πρέπει να αποκαταστήσετε τα επίπεδα υγρασίας του οργανισμού σας, πίνοντας νερό σε θερμοκρασία δωματίου.

Τι να αποφύγετε: Μην πιείτε σόδα ή νερό με λεμόνι. Αποφύγετε επίσης το κρύο, τα τσιγάρα και το αλκοόλ, τα πικάντικα και όξινα τρόφιμα, αλλά και τον καφέ. Πότε να απευθυνθείτε στον γιατρό: Αν η διαταραχή επιμένει για μέρες.

Τοποθετήστε πάγο στα καρούμπαλα

Τι να κάνετε άμεσα: Μην υποτιμήσετε το τραύμα. Ξαπλώστε και ηρεμήστε για μερικά λεπτά. Αμέσως μετά τοποθετήστε πάγο στο χτυπημένο σημείο για 20-25 λεπτά, χρησιμοποιώντας μία παγοκύστη ή ένα μαλακό πανί, προκειμένου να αποφύγετε την άμεση επαφή του πάγου με το δέρμα και την πιθανότητα πρόκλησης εγκαύματος. Τις επόμενες τρεις μέρες αλείψτε πρωί-βράδυ την περιοχή με μία αντιφλεγμονώδη αλοιφή με βάση την ηπαρίνη, ένα αντιθρομβωτικό που θα συμβάλει στην απορρόφηση του αιματώματος.