

# Κίνδυνος καρκίνου του νεφρού από το πολύ κόκκινο κρέας



Οι λάτρεις του κόκκινου κρέατος μπορεί να διαιτήσουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο του νεφρού, προειδοποιούν αμερικανοί ερευνητές.

Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για όσους τρώνε καθημερινά κρέας, κατά προτίμο στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

Αναλύοντας στοιχεία από σχεδόν 500.000 εθελοντές πλικίας άνω των 50 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν επί κατά μέσον όρο εννέα χρόνια, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσοι έτρωγαν το περισσότερο κόκκινο κρέας είχαν κατά 19% περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρκίνο του νεφρού.

Όσοι μάλιστα προτιμούσαν το

κρέας τους στο γκριλ ή στα κάρβουνα, κινδύνευαν ακόμα περισσότερο, γράφουν στην «Αμερικανική Επιθεώρωση Κλινικής Διατροφής» (AJCN).

«Το κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή οιδίρου και πρωτεϊνών, αλλά η κατάχρονή του πρέπει να αποφεύγεται», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Μωχάμεντ Ελ-Φαραμάβι, επιδημιολόγος στο Κέντρο Επιστήμης Υγείας του Πανεπιστημίου του Βόρειου Τέξας.

Οι ισχύουσες διατροφικές οδηγίες συνιστούν το πολύ μία μερίδα κόκκινο κρέας την εβδομάδα ή ανά 15 ημέρα.

Η κατάχρονη κόκκινου κρέατος έχει σχεπτούται με πολλαπλά προβλήματα υγείας, το κυριό-

τερο από τα οποία είναι η συσσώρευση λιπωδών ίζημάτων στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών (αρτηριοσκλήρωση ή αθηροσκλήρωση) και η πρόκλιση καρδιοπάθειας.

Οι εθελοντές της νέας μελέτης έτρωγαν κατά μέσον όρο 60-90 γραμμάρια κόκκινο κρέας την ημέρα, ενώ οι γυναίκες 30-60 γραμμάρια πιεροπούρας, αλλά πολλοί έτρωγαν περισσότερο.

Όσοι έφταναν ή υπερέβαιναν τα 110 γραμμάρια την ημέρα, είχαν κατά 19% υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του νεφρού.

Ο κίνδυνος παρέμεινε αυξημένος ακόμα και όταν οι εθελοντές έλαβαν υπ' όψιν άλλους παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του νεφρού.

## ΠΑΝΠΟΝΤΙΑΚΗ ΕΝΩΣΙΣ Ν.Ν.Ο. "ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ"

### ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Θα θέλαμε να εκφράσουμε και δια μέσο του Τύπουτα θερμά μας συλληπητήρια στην οικογένεια και του συγγενείς της εκλιπούσης

### ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

και τους ευχόμαστε την εξ ύψους παρηγορίαν.

Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ  
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ  
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"**

**9564 3288**



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρέπες  
Euro Funeral Services  
Τηλ. 9759 9759

## ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



### • Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηναίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



• Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

14334