



Λιπαρά ψάρια εναντίον του καρκίνου

Ελπιδοφόρα μελέτη από έλληνες ειδικούς στο Λονδίνο για τον καρκίνο του δέρματος και του στόματος

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Σε έναν από τους πιο σημαντικούς εχθρούς των καρκινικών κυττάρων αποδείχθηκαν τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια όπως είναι ο σολομός και το σκουμπρι. Η απόδειξη ήρθε από έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιου Queen Mary του Λονδίνου από έλληνες ειδικούς.

«Στην έρευνα αυτή μελετήσαμε την επίδραση των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στα καρκινικά και προκαρκινικά κύτταρα δέρματος και στόματος (ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα). Επίσης συγκρίναμε την επίδρασή τους σε ανάλογα υγιή κύτταρα.

«Η έρευνα έδειξε επιλεκτική αναχαίτιση της ανάπτυξης και πρόκληση θανάτου των προκαρκινικών και καρκινικών κυττάρων σε σύγκριση με τα υγιή, κυρίως με το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA), το οποίο είναι ένα από τα τρία βασικά είδη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

«Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ελπίδα για χρήση των λιπαρών οξέων στην πρόληψη και στη θεραπεία τουλάχιστον αυτών των καρκίνων», εξηγεί στα «NEA» η Ζαχαρούλα Νικολοπούλου, υπεύθυνη της μελέτης και περυσινή νικήτρια του Παγκόσμιου Διαγωνισμού Νέων Ερευνητών.

Η ιδέα για τη μελέτη ήταν των καθηγητών Κεν Πάρκινσον και Αντίνα Μάικλ Τίτους. Ο πρώτος μελετά αρκετά χρόνια το θέμα του καρκίνου του δέρματος και του στόματος, ενώ η δεύτερη ειδικεύεται στη χρήση των ωμέγα-3 λιπαρών για την προστασία του νευρικού συστήματος. Επίσης συνεργάστηκε και ο ερευνητής Πώργος Ντελιόπουλος από το Imperial College του Λονδίνου.

«Εγώ βρήκα την ιδέα της πιθανής χρήσης φυσικών προϊόντων για την αντιμετώπιση του καρκίνου συναρπαστική και ακολούθησα την έρευνα αυτή στο πλαίσιο του διδακτορικού μου, για περίπου 4 χρόνια», λέει η κυρία Νικολοπούλου.

Εκτός όμως από αυτή την ανακάλυψη, στο ίδιο πλαίσιο η ομάδα ανακάλυψε έναν νέο μηχανισμό της δράσης των λιπαρών οξέων, μέσω της υπερδιέγερσης του επιδερμικού αυξητικού παράγοντα (EGF), που προκάλεσε υπερδιέγερση μιας άλλης πρωτεΐνης (ERK1/2). «Ήταν κάτι που

δεν περιμέναμε και συνέβαλε σημαντικά στον θάνατο των καρκινικών και προκαρκινικών κυττάρων».

ΠΟΣΑ ΨΑΡΙΑ;

Η προτεινόμενη από την επιστημονική κοινότητα ποσότητα είναι περίπου δύο μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα για την πρόσληψη των απαραίτητων επιπέδων ωμέγα-3.

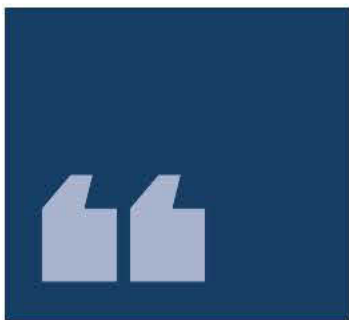
Τα λιπαρά οξέα υπάρχουν σε μεγαλύτερες ποσότητες σε ψάρια όπως η σαρδέλα, ο τόνος, ο σολομός κ.ά. αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ωμέγα-3 υπάρχουν σε όλα τα ψάρια και τα θαλασσινά. Επίσης κάποια ποσότητα ωμέγα-3 εμπεριέχεται και σε ξηρούς καρπούς και λαχανικά.

«Με κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών γίνεται πρόσληψη των ωμέγα-3 με όλους τους τρόπους μαγειρέματος. Θα πρέπει όμως να αποφεύγουμε τα τηγανιτά», λέει η κυρία Νικολοπούλου.

Η ίδια ξεκαθαρίζει ότι έρευνες έχουν καταδείξει πως έχει ιδιαίτερη σημασία και η αναλογία ωμέγα-6 (φυτικά έλαια) προς ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (ψάρια) η οποία στο παρελθόν στην Ελλάδα ήταν περίπου 1 προς 1 και στις ημέρες μας στη δυτική διατροφή έχει αναλογία 20 προς 1.

«Και η δική μου πρόταση είναι η παραδοσιακή ελληνική διατροφή και ο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος με ισορροπημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, ψαριών και θαλασσινών καθώς και ελαιολάδου», λέει η κυρία Νικολοπούλου.

Εκτός από το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, έρευνες που έχουν γίνει καταδεικνύουν την αντικαρκινική δράση των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σε διάφορους τύπους καρκίνου, όπως για παράδειγμα στον καρκίνο του στήθους και του εντέρου. Η έρευνα αναμένεται να συνεχιστεί με δοκιμές σε άτομα που έχουν εκδηλώσει καρκίνο.



Νέες οδηγίες για το σεξ μετά το έμφραγμα

Οι γιατροί θα πρέπει να συμβουλεύουν όσους περνούν ένα έμφραγμα ή εγκεφαλικό για το πότε και πως μπορούν να κάνουν με ασφάλεια σεξ σύμφωνα με επίσημες, λεπτομερείς οδηγίες για το θέμα. Οι οδηγίες, που εκδόθηκαν από την Αμερικανική Εταιρεία Καρδιάς (AHA) και την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιολογίας (ESC), είναι οι πρώτες που προσδιορίζουν με λεπτομέρεια πότε είναι ασφαλές το σεξ μετά από οποιοδήποτε σοβαρό καρδιολογικό πρόβλημα. Εξηγούν επίσης ποιες είναι οι ασφαλείς στάσεις κατά το σεξ, καθώς και οι δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν οι ασθενείς, εάν δεν είναι έτοιμοι για την σωματική καταπόνηση της σεξουαλικής επαφής. Επιπλέον, τονίζουν ότι οι γιατροί πρέπει να επισημάνουν στους ασθενείς τους τους κινδύνους από τις εξωσυζυγικές σχέσεις, οι οποίες έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιολογικά αίτια. Οι οδηγίες δημοσιοποιήθηκαν χτες ταυτοχρόνως στις επιθεωρήσεις «Circulation» και «European Heart Journal».

Μετά από ένα έμφραγμα ή εγκεφαλικό, πολλοί ασθενείς ανησυχούν ότι το σεξ θα τους προκαλέσει και άλλο επεισόδιο και αρκετοί το αποφεύγουν. Οι νέες οδηγίες αναφέρουν πως όποιος έχει πάθει έμφραγμα, έχει κάνει μεταμόσχευση καρδιάς, έχει πάθει εγκεφαλικό, πάσχει από οποιοδήποτε καρδιολογικό πρόβλημα ή έχει εμφυτευμένη καρδιακή συσκευή, πρέπει να ενημερώνεται από τον γιατρό του λεπτομερώς για το σεξ. Επισημάνουν επίσης πως παρότι παρέχουν τις κατευθυντήριες γραμμές, η περίπτωση κάθε ασθενή θα πρέπει να εξετάζεται ξεχωριστά για να προσαρμοστούν οι ιατρικές συστάσεις στις ιδιαιτερότητές του. Οι οδηγίες αναφέρουν μεταξύ άλλων πως, με τη σύμφωνη γνώμη των γιατρών τους, οι ασθενείς πρέπει να ξέρουν τα εξής:

- Όσοι έχουν πάθει έμφραγμα δίχως επιπλοκές και δίχως να νιώθουν πόνο στο στήθος ή άλλα συμπτώματα όταν περπατούν με γρήγορο βήμα ή ασχολούνται με μετρίως εντάσεις φυσικούς δραστηριότητες, μπορούν να αρχίσουν το σεξ έπειτα από μία

εβδομάδα.

- Όσοι έχουν κάνει χειρουργική στεφανιαία παράκαμψη (μπαί पास) γενικά μπορούν να ξαναρχίσουν το σεξ έπειτα από έξι έως οκτώ εβδομάδες, εφ' όσον η τομή τους έχει επούλωθεί πλήρως.
- Εάν υπάρχουν αμφιβολίες για το αν ένας ασθενής είναι αρκετά υγιής για σεξουαλική δραστηριότητα, πρέπει να υποβάλλεται σε τεστ κοπώσεως σε κυλιόμενο διάδρομο, για να ελεγχεται πόση καταπόνηση αντέχει η καρδιά του.
- Οι ασθενείς πρέπει να ανακτούν βαθμιαία την σεξουαλική δραστηριότητα, αρχίζοντας από τα προκαταρκτικά και προχωρώντας αργότερα στις ολοκληρωμένες επαφές.
- Αν κάποιος νιώσει πόνο στο στήθος ή άλλα συμπτώματα στη διάρκεια του σεξ, πρέπει να ενημερώσει τον γιατρό του.
- Αν και η σεξουαλική επαφή μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για έμφραγμα, ο κίνδυνος για τους ασθενείς είναι μικρός. Μεταξύ όσων ήδη έχουν πάθει έμφραγμα, λιγότεροι από ένας στους 100 το έπαθαν την ώρα του σεξ.