

# Ασπιρίνη και κατά του καρκίνου;

Παρά τις θετικές μελέτες, δεν κατέστη δυνατή η συμφωνία μεταξύ των επιστημόνων για την αντικαρκινική δράση της

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Τα οφέλη της ασπιρίνης είναι αδιαμφισβήτητα εδώ και περισσότερο από 100 χρόνια για όλους τους ασθενείς που διατρέχουν υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο, για όσους έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Και είναι** δεδομένο από την εμπειρία και όχι από πειράματα ή μελέτες ότι η καθημερινή λήψη χαμηλής δόσης ασπιρίνης μειώνει από 25% έως 28% τον κίνδυνο θανάτου ή την εκδήλωση νέου καρδιαγγειακού περιστατικού. Ακόμα έχει αποδειχθεί ότι σε ασθενείς υψηλού κινδύνου τα οφέλη από τη μακροπρόθεσμη χρήση της ασπιρίνης υπερτερούν των πιθανών κινδύνων που έχει για την υγεία.

**Ο μύθος** της ασπιρίνης «φύεται» στον φλοιό και στα φύλλα της λευκής ιτιάς. Και η ρίζα βυθίζεται στην αρχαιότητα, αναφέρεται σε ένα από τα παλαιότερα γνωστά ιατρικά συγγράμματα, τον αιγυπτιακό πάπυρο Ebers, ο οποίος χρονολογείται γύρω στο 1550 π.Χ. Εκεί περιγράφονται με μεγάλη ακρίβεια οι φλεγμονώδεις καταστάσεις που αντιμετωπίζονται με τη χρήση αφειήματος που παρασκευάζεται από φύλλα ιτιάς, από όπου και προέρχεται η δραστική ουσία της ασπιρίνης.

**Οι ειδικοί** όμως τοποθετούν τη χρήση της ασπιρίνης 3.500 χρόνια προτού το κανονικό φάρμακο πά-

ρει την τελική του μορφή το 1899, όταν και κυκλοφόρησε. Το δε όνομά της ως δραστική ουσία το πήρε από τη λατινική λέξη Salix (ακετυλοσαλικυλικό οξύ), που σημαίνει ιτιά.

**Και παρότι** η ασπιρίνη (και οποιοδήποτε άλλο φάρμακο έχει ως δραστική ουσία ακετυλοσαλικυλικό οξύ) είναι γνωστή από την αρχαιότητα, ακόμη και σήμερα βρίσκεται συχνά κάτω από το επιστημονικό μικροσκόπιο.

**Οχι τόσο** για να εξακριβωθεί τι κακό θα μπορούσε να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό όσο επειδή, εκτός από αναλγητικό και από παράγοντα που βοηθά στη ρύθμιση της πήξης του αίματος, φέρεται να έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες.

**Το 2004**, σε μεγάλη ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «British Medical Journal», η ασπιρίνη περιγράφεται ως «εικόνα του πολιτισμού» καθώς είναι ένα φάρμακο που εξελίσσεται δίχως να αλλάζει! «Είναι ένα από τα ελάχιστα φάρμακα που ανακουφίζουν τον αφόρητο πόνο της

ύπαρξης», είχε σχολιάσει για την ασπιρίνη ο Φραντς Κάφκα, συγγραφέας της «Μεταμόρφωσης».

**Μερικά χρόνια** αργότερα δημοσίευση μελέτης στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», στην οποία συμμετείχαν 77.500 ασθενείς, καταδεικνύει ότι η ασπιρίνη δεν προσφέρει μόνο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Στη μελέτη φάνηκε ότι η ουσία μειώνει περίπου 37% τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο.

**Μάλιστα στις** περιπτώσεις που επί τρία χρόνια γινόταν καθημερινή λήψη χαμηλής δόσης ασπιρίνης η εμφάνιση καρκίνου μειωνόταν 20%, ενώ στα πέντε χρόνια λήψης της ίδιας ποσότητας ο κίνδυνος μειωνόταν 37%.

**Σε άλλη** μελέτη φάνηκε ότι η λήψη χαμηλής ποσότητας ασπιρίνης επί εξιμισί χρόνια μειώνει και τον κίνδυνο εκδήλωσης μεταστάσεων έως 36% ειδικά σε συγκεκριμένους

τύπους καρκίνου, όπως είναι το αδενοκαρκίνωμα, καρκίνος του προστάτη, του πνεύμονα και του παχέος εντέρου.

**Εν τούτοις**, τα συμπεράσματα των μελετών δεν έχουν «μετουσιωθεί» σε κλινικές οδηγίες προς τους ασθενείς. Η πιο πρόσφατη προσπάθεια θέσπιση τους έγινε, σύμφωνα με την εφημερίδα «Le Monde», τον Νοέμβριο του 2012 σε ένα συνέδριο στην Ουάσιγκτον για τα οικονομικά της υγείας.

**«Προσπαθήσαμε να** προωθήσουμε ως νέα οδηγία την αντικαρκινική δράση της ασπιρίνης, αλλά δεν κατέστη δυνατή η συμφωνία μεταξύ των επιστημόνων, παρά τις μεγάλες μελέτες που είχαν ολοκληρωθεί», εξηγεί ο Φαμπιέν Καλβό, διευθυντής του Εθνικού Ιδρύματος Καρκίνου της Γαλλίας.

**«Τα υγιή** άτομα δεν θα πρέπει να λαμβάνουν ασπιρίνη για να αποτρέψουν πιθανό έμφραγμα και

καρκίνο», καταλήγει η πιο πρόσφατη επιστημονική μελέτη που πραγματοποίησε και δημοσίευσε την περασμένη εβδομάδα το Βρετανικό Ίδρυμα για την Έρευνα στην Υγεία. Πρόκειται για την πλέον εκτεταμένη ανασκόπηση που έχει πραγματοποιηθεί.

**Όπως αναφέρεται** σε ρεπορτάζ του BBC: «Η ανασκόπηση επιχειρεί να δώσει ένα τέλος στην επιστημονική διαμάχη που έχει ξεσπάσει σχετικά με το αν θα πρέπει όλα τα άτομα άνω των 50 ετών να παίρνουν μικρές δόσεις ασπιρίνης σε καθημερινή βάση για προληπτικούς λόγους». Και η απάντηση είναι «όχι».

**Οι ειδικοί** κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι «υπάρχει μια λεπτή ισορροπία» μεταξύ οφέλους και κινδύνου, λόγω της πιθανής αιμορραγίας στον εγκέφαλο και το στομάχι που συνεπάγεται η καθημερινή λήψη της ασπιρίνης.



## Η μουσική κάνει καλό στην υγεία

**Είτε** ροκάρετε υπό τους ήχους των Ζέπελιν στο αυτοκίνητο είτε χαλαρώνετε με Μότσαρτ ή Χαρούλα στο σαλόνι σας, το πιθανότερο είναι πως γνωρίζετε πολύ καλά ότι η μουσική μπορεί να σας «ανεβάσει» ή να σας ηρεμήσει σε χρόνο... dt.

**Για** τους επιστήμονες, όμως, το μέγα ερώτημα είναι τι ακριβώς συμβαίνει στον εγκέφαλό μας που επιτρέπει στη μουσική να ασκεί τόσο ισχυρή επίδραση στην ψυχή μας και πως μπορεί αυτή η επίδραση να ωφελήσει το σώμα μας.

**Τον** γρίφο αρχίζουν να επιλύουν μελέτες των τελευταίων ετών, οι οποίες δείχνουν πως όταν ακούμε αλλά και όταν παίζουμε μουσική, ελαττώνεται η αρτηριακή πίεση, μειώνεται ο καρδιακός παλμός, περιορίζεται το στρες και αμβλύ-

νονται το άγχος και η κατάθλιψη.

**Υπάρχουν** επίσης ενδείξεις πως όσοι παίζουν κάποιο μουσικό όργανο έχουν πιο γερό ανοσοποιητικό σύστημα και, μεγαλώνοντας, διατηρούν πιο οξείες τις νοητικές λειτουργίες τους.

**Μία** από τις σχετικές μελέτες αποτελεί συνδυασμένη ανάλυση 400 προγενέστερων και διεξήχθη από ερευνητική ομάδα υπό τον δρ Ντάνιελ Λεβίτιν, καθηγητή Ψυχολογίας & Συμπεριφορικής Νευροεπιστήμης στο Πανεπιστήμιο ΜακΓκιλ του Καναδά και έναν από τους γνωστότερους μελετητές της νευροεπιστήμης της μουσικής.

**Η** μετανάλυση αυτή, που δημοσιεύθηκε τον εφετινό Απρίλιο στο επιστημονικό περιοδικό «Trends in Cognitive Sciences», συμπεριέλαβε μελέτες σε ασθενείς οι οποίοι

επρόκειτο να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση και οι οποίοι είτε άκουγαν την αγαπημένη τους μουσική είτε έπαιρναν αγχολυτικά φάρμακα.

**Οι** ερευνητές ζήτησαν από τους ασθενείς να βαθμολογήσουν το άγχος που ένιωθαν, ενώ τους υπέβαλλαν σε μετρήσεις της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης. Αποτέλεσμα: όσοι άκουγαν μουσική ένιωθαν λιγότερο άγχος και είχαν χαμηλότερη κορτιζόλη απ' ό,τι όσοι πήραν αγχολυτικά.

**Ανάλογα** ευρήματα είχαν και μελέτες σε πάσχοντες από καρκίνο, οι οποίοι παρουσίαζαν σημαντική άμβλυση του άγχους τους όταν άκουγαν μουσική.

**Ο** δρ Λεβίτιν και οι συνεργάτες του παραθέτουν επίσης μελέτες που συσχετίζουν την μουσική με

πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, και ιδίως με υψηλότερα επίπεδα του αντισώματος ανοσοσφαιρίνη Α και των κυττάρων που καταπολεμούν βακτήρια και ιούς.

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

**Εφέτος** τον Ιανουάριο δημοσιεύθηκε ολλανδική μελέτη που έδειξε ότι η ενασχόληση με ένα μουσικό όργανο ωφελεί το καρδιαγγειακό σύστημα.

**Όπως** γράφουν στην «Ολλανδική Επιθεώρηση Καρδιάς» (NHJ) επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Leiden, μελέτησαν 53 εθελοντές, ηλικίας 18-30 ετών, οι 25 εκ των οποίων ήταν μουσικοί. Όλοι οι νεαροί είχαν παρόμοια χαρακτηριστικά (λ.χ. ύψος, βάρος,

κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας), με εξαίρεση φυσικά τη μουσική.

**Οι** ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αρτηριακή πίεση των μουσικών ήταν σημαντικά χαμηλότερη από αυτήν των συνομηλίκων τους που δεν έπαιζαν μουσική, ενώ και ο καρδιακός παλμός τους «έτεινε να είναι πιο χαμηλός».

**Στο** ίδιο μήκος κύματος, μελέτη του Πανεπιστημίου του Λονδίνου που δημοσιεύθηκε το 2012 στο επιστημονικό περιοδικό «Perspectives in Public Health», κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ηλικιωμένοι που παίζουν μουσική αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους που ασχολούνται με άλλα χόμπι.