

## ΥΓΕΙΑ

**Το λαχανικό που προστατεύει από την οστεοπόρωση**

Το λαχανικό που προστατεύει από την οστεοπόρωση Η οστεοπόρωση αποτελεί τη σιωπηρή επιδημία της εποχής. Επιτίθεται ύπουλα στον οργανισμό και γίνεται αντιληπτή όταν έχει ήδη προκαλέσει ζημιά, καθώς είναι ασυμπτωματική. Η μία στις δύο γυναίκες, κυρίως μετά την εμμηνόπαυση, πλήττονται από την ασθένεια. Στην πρόληψη της οστεοπόρωσης σημαντικό ρόλο παίζει η πλούσια σε ασβέστιο διατροφή και η άσκηση.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν μία ουσία που μπορεί να σας βοηθήσει να κρατήσετε τα οστά σας γερά, μακριά από την οστεοπόρωση. Οι επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο στον Καναδά ζήτησαν από εξήντα γυναίκες που είχαν περάσει την εμμηνόπαυση -μεταξύ 50 και 60ετών- να αποκόψουν όλα τα προϊόντα ντομάτας από την διατροφή τους για ένα μήνα.

Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την σημαντική αύξηση στο αίμα των Ν-τελοπεπτιδίων τα οποία είναι προϊόντα αποδημησης του κολλαγόνου τύπου Ι σε περιοχές που συνδέονται οι διασταυρούμενοι δεσμοί. Στην συνέχεια και για τέσσερις μήνες οι γυναίκες αυτές έλαβαν μια ημερήσια δόση χυμού ντομάτας υπολογισμένη να περιέχει περίπου 35gr λυκοπενίου.

Το λυκοπένιο είναι ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που περιέχεται στις ντομάτες, στα παράγωγά της, στο ροζ γκρέιπφρουτ, στην παπάγια και στο καρπούζι. Το αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε ότι στο αίμα των γυναικών που έλαβαν την ενισχυμένη δόση χυμού ντομάτας ήταν σημαντική η πτώση των Ν-τελοπεπτιδίων, κάτι το οποίο δεν συνέβη σε γυναίκες που έλαβαν εικονικό σκεύασμα λυκοπενίου σε κάψουλες.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι 2 με 3 ποτήρια χυμού ντομάτας την ημέρα ενισχύει τα οστά και μπορεί να προφυλάξει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση από την οστεοπόρωση, αλλά και σε άτομα που ήδη πάσχουν από οστεοπόρωση να αντιστρέψει τις επιπτώσεις της.

Κόκκινες ντομάτες λοιπόν και χυμό ντομάτας στην διατροφή για να κρατήσετε υγιή τα οστά σας.

**Πώς θα μειώσετε κατά 43% τις πιθανότητες να προσβληθείτε από καρκίνο**

**Ο** καρκίνος είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 7 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους και 11 εκατομμύρια νοσούν, το 70% των οποίων σε χώρες μέσου και χαμηλού εισοδήματος. Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να μειώσει σχεδόν στο μισό την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση Κατά του Καρκίνου, η οποία εκπροσωπεί 280 οργανώσεις σε 90 χώρες του κόσμου, το 43% των καρκίνων μπορούν να αποφευχθούν εφαρμόζοντας τα εξής:

**Παχυσαρκία**

Η παχυσαρκία θεωρείται ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου για χρόνιες νόσους στις δυτικές κοινωνίες. Σχετίζεται άμεσα με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού (σε μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες), του ενδομητρίου, του νεφρού και του οισοφάγου (αδενοκαρκίνωμα).

**Έλεγχος βάρους**

Ο έλεγχος του σωματικού βάρους έχει στενή σχέση με την υγιεινή διατροφή. Η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτική δράση κατά διαφόρων τύπων καρκίνου. Η δράση αυτή είναι πιο σαφής κυρίως στον καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού, του οισοφάγου, του στομάχου και του παγκρέατος. Οι ειδικοί συνιστούν μειωμένη κατανάλωση ζωικών λιπών και κρέατος και αυξημένη κατανάλωση ψαριών, ελαιόλαδου, λαχανικών, φρούτων και δημητριακών.

**Σωματική άσκηση**

Η άσκηση μπορεί από μόνη της να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Συμβάλλει επίσης στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου και του προστάτη. Είναι απαραίτητη για τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους. Σε ορισμένους τύπους καρκίνου, η προστατευτική της δράση είναι ανεξάρτητη από τον έλεγχο του βάρους. Το απαραίτητο επίπεδο σωματικής άσκησης είναι τρεις φορές την εβδομάδα για μισή ώρα. Ο έλεγχος του βάρους και η άσκηση ιδανικά πρέπει να ξεκινούν σε μικρή ηλικία, αλλά, ακόμη και αν ξεκινήσουν αργότερα, τα οφέλη για την υγεία είναι πολύ μεγάλα.

**Αλκοόλ**

Η κατανάλωση αλκοόλ σύμφωνα με τα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνει ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα



και του λάρυγγα και για καρκίνωμα οισοφάγου από πλακώδες επιθήλιο. Το αλκοόλ σχετίζεται επίσης ισχυρά με τον κίνδυνο για πρωτοπαθή καρκίνο του ήπατος, ενώ έχει παρατηρηθεί συσχετισμός του με τον ορθοκολικό καρκίνο και τον καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με τις συστάσεις, οι άνδρες δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 20 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα (περίπου δύο ποτά) και οι γυναίκες τα 10 γραμμάρια.

**Ήλιος**

Ο ήλιος και ιδίως οι υπεριώδεις ακτινοβολίες του αποτελούν το κύριο αίτιο καρκίνου του δέρματος. Τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα κινδυνεύουν περισσότερο, ιδίως όσοι έχουν κόκκινα μαλλιά, φακίδες και τάση να καίγονται εύκολα από τον ήλιο. Η καλύτερη πρόληψη είναι η πλήρης αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο ή τουλάχιστον η αποφυγή έκθεσης από τις 11 το πρωί έως τις 3 το απόγευμα, που οι υπεριώδεις ακτίνες είναι πιο έντονες. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, είναι απαραίτητη η χρήση αντιηλιακού, η οποία ωστόσο δεν πρέπει να οδηγεί σε παράταση της έκθεσης στον ήλιο.

**Κάπνισμα**

Η διακοπή της καπνιστικής συνήθειας θεωρείται αναγκαία προϋπόθεση, καθώς σχετίζεται με το 25% έως 30% των περιστατικών καρκίνου στις αναπτυγμένες χώρες. Τα οφέλη στον οργανισμό εμφανίζονται από την επόμενη μέρα της διακοπής και είναι ιδιαίτερα εμφανή έπειτα από μία πενταετία αποχής.

**Έρευνα για τις πιο επιθετικές μορφές καρκίνου**

Οι καρκίνοι αποτελούν παγκοσμίως τη δεύτερη αιτία θανάτου μετά τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης και της βιοτεχνολογίας έχει συμβάλει θετικά στη διάγνωση, την πρόγνωση και τη θεραπεία. Αποτέλεσμα αυτής της προόδου είναι ότι οι θεραπευμένοι ασθενείς με καρκίνο εί-

ναι περισσότεροι απ' ό,τι τις περασμένες δεκαετίες.

Στην αντιμετώπιση του καρκίνου έχει συμβάλει σημαντικά η ανακάλυψη και εφαρμογή των καρκινικών δεικτών. Καρκινικοί δείκτες ονομάζονται οι πρωτεΐνες που παράγονται από τα καρκινικά κύτταρα ή από υγιή κύτταρα ως απάντηση στην παρουσία του όγκου και μπορούν να μετρηθούν ποσοτικά, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με την διάγνωση, πρόγνωση και παρακολούθηση της θεραπευτικής αγωγής της νόσου.

Η πιο θανατηφόρα μορφή καρκίνου και για τα δύο φύλα είναι ο καρκίνος του παγκρέατος, με μόλις 19% ποσοστό επιβίωσης στους άνδρες για χρονικό διάστημα ενός έτους. Για τις γυναίκες, το ποσοστό ανέρχεται στο 21%.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με τους δείκτες επιβίωσης για 21 διαφορετικές μορφές καρκίνου στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι πάνω από το 98% των ανδρών καταφέρνει να ζήσει έπειτα από διάγνωση καρκίνου στους όρχεις για τουλάχιστον ένα χρόνο. Ποσοστό 98% των γυναικών καταφέρνει επίσης να επιβιώσει για 12 μήνες έπειτα από τη διάγνωση καρκινικού μελανώματος στο δέρμα.

Στη στατιστική ανάλυση συμπεριλήφθηκαν δείκτες επιβίωσης για διάστημα ενός έτους και λήφθηκαν δεδομένα για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 15-99 ετών. Τα άτομα αυτά είχαν διαγνωσθεί με καρκίνο μεταξύ 2007 και 2011.

**Ενδεικτικά, για τους άνδρες οι 10 βασικοί δείκτες ήταν οι εξής:**

Καρκίνος στους όρχεις: 98.1%  
Μελάνωμα: 96%  
Καρκίνος του προστάτη: 93.1%  
Λέμφωμα Hodgkin: 90.3%  
Καρκίνος του λάρυγγα: 85%  
Καρκίνος του ορθού: 79.9%  
Καρκίνος της ουροδόχου κύστης: 78%  
Λέμφωμα μη Hodgkin: 77.4%  
Καρκίνος του παχέος εντέρου: 75.9%  
Μυέλωμα: 73.9%

**Ενδεικτικά, για τις γυναίκες οι 10 βασικοί δείκτες ήταν οι εξής:**

Μελάνωμα: 97.9%  
Καρκίνος του μαστού: 95.8%  
Λέμφωμα Hodgkin: 93%  
Καρκίνος της μήτρας: 89.9%  
Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας: 83.7%  
Λέμφωμα μη Hodgkin: 80.1%  
Καρκίνος του ορθού: 79.4%  
Καρκίνος του παχέος εντέρου: 74.7%  
Μυέλωμα: 74.7%  
Καρκίνος των ωοθηκών: 73.7%