

Υγεία / Διατροφή

Αναφυκτικά: Πόσο αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου για τους κάτω των 50

Τις επιπτώσεις της τακτικής κατανάλωσης ποτών με ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά, ειδικά στις γυναίκες νεότερης ηλικίας, αναδεικνύει νέα έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κατανάλωσή κατά την εφηβεία (13-18 ετών) αλλά και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής αυξάνει τις πιθανότητες καρκίνου του παχέος εντέρου πριν την ηλικία των 50 ετών.

Ειδικότερα, η κατανάλωση μόλις 237 ml την ημέρα, σχετίστηκε με αύξηση του κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου σε νεαρή ηλικία κατά 16%, ενώ διπλάσιες ή παραπάνω ήταν οι πιθανότητες από μεγαλύτερη ημερήσια κατανάλωση συγκριτικά με γυναίκες που κατανάλωναν λιγότερα από 237 ml.

Η εφηβεία αποδείχθηκε κρισιμότερη περίοδος για τις μελλοντικές πιθανότητες καρκίνου πριν τα 50, καθώς κάθε ποσότητα 237 ml συνδέθηκε με αύξηση του κινδύνου κατά 32%.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από τη μελέτη Nurses' Health Study II, ένα ερευνητικό πρόγραμμα με μεγάλο πληθυσμιακό δείγμα που παρακολούθησε την υγεία 116.500 σχεδόν νοσηλευτριών για το διάστημα 1991-2015. Ανά τετραετία, οι συμμετέχουσες καλούνταν να συμπληρώνουν ερωτηματολόγια σχετικά με τη διατροφή τους, συμπεριλαμβανομένων των ποσοτήτων ποτών που έπιναν. Από τις 41.000 από αυτές, ζητήθηκε να ανακαλέσουν τα ποτά που συνήθως κατανάλωναν κατά την εφηβεία τους. Στο σύνολο των γυναικών καταγράφηκαν 109 περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου σε νεαρή ηλικία και, παρά το μικρό μέγεθος, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα ευρήματα αναδεικνύουν τον επιβλαβή χαρακτήρα της υπέρμετρης κατανάλωσης σακκάρων, τα οποία έχουν συνδεθεί επιπλέον με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο. Πρόκειται για παθήσεις που, σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες της επιστημονικής ομάδας, έχουν συνδεθεί με πρόωρη εμφάνιση αυτού του καρκίνου λόγω διαταραχής σε μηχανισμούς όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης μειωμένες πιθανότητες καρκίνου του παχέος εντέρου λόγω κατανάλωσης ροφημάτων όπως το γάλα ή ο καφές, αν και δεν προέκυψε σχέση αιτίας-αποτελέσματος.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Α	Ρ	Ι	Α	Ν	Ι	Π	Μ	Α	Ρ	Α	Κ
Μ	Α	Τ	Ν	Α	Ζ	Ο	Ι	Υ	Α	Ν	Ε
Ο	Ζ	Α	Ν	Ι	Υ	Α	Ι	Μ	Α	Υ	
Υ	Ι	Ο	Τ	Ν	Ρ	Ο	Ι	Τ	Ν	Μ	Π
Ι	Ρ	Κ	Α	Ν	Υ	Μ	Α	Υ	Α	Τ	Μ
Ο	Ι	Α	Μ	Ι	Ο	Ν	Α	Μ	Ε	Υ	Α
Κ	Π	Μ	Α	Ζ	Τ	Ι	Υ	Μ	Α	Ζ	
Ρ	Α	Μ	Α	Υ	Ν	Ε	Τ	Α	Ζ	Α	
Ζ	Υ	Α	Ρ	Κ	Ζ	Α	Ι	Ρ	Ι	Α	Τ
Α	Υ	Α	Ν	Ε	Ο	Υ	Α	Τ	Α	Ε	Η
Ν	Ι	Α	Π	Ο	Π	Κ	Α	Τ	Ν	Ο	Κ
Ι	Α	Ι	Α	Υ	Α	Ρ	Ι	Α	Υ	Α	Ν
Ζ	Η	Τ	Κ	Υ	Α	Ζ	Ο	Κ	Α	Ρ	Ν

5	1	9	2	3	4	8	7	6	9	4	5	2	1	8
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να προετοιμάζεται τα επόμενα σας βήματα.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένειά σας.

Ενώ την Κυριακή
Κατά τη διάρκεια του οικογενειακού τραπέζιού είναι πιθανό να ανέβουν οι τόνοι ανάμεσα σε εσάς και τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες ανάπτυξης μέσα από τον φιλικό και κοινωνικό σας κύκλο.

Το Σάββατο
Θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με φίλους που έχετε να δείτε καιρό.

Ενώ την Κυριακή
Είναι πιθανό εξαιτίας της βιασύνης σας να δημιουργηθούν συγκρούσεις ανάμεσα σε εσάς και τους φίλους σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες στην καριέρα σας.

Το Σάββατο
Είναι πιθανό να προχωρήσετε σε περιττές σπατάλες.

Ενώ την Κυριακή
Θα εκφράσετε έντονη κτητικότητα στον σύντροφο σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει την επιθυμία σας για δράση.

Ενώ την Κυριακή
Εξαιτίας της βιασύνης και της ανυπομονησίας είναι πιθανό να συγκρουστείτε με όσους δεν μπορούν να ακολουθήσουν τους ρυθμούς σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε σημαντικές οικονομικές συνεργασίες.

Το Σάββατο
Η ανάγκη σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.

Ενώ την Κυριακή
Είναι πιθανό ένα μήνυμα ή μια συζήτηση με φίλους να χαλάσει την ηρεμία σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες σας υπόσχεται εκτός από νέες συνεργασίες και αλλαγές στην προσωπική σας ζωή.

Το Σάββατο
Θα έχετε ευχάριστες προσκλήσεις από φίλους.

Ενώ την Κυριακή
Είναι πιθανό να υπάρξουν μικρό εντάσεις κατά τη διάρκεια μιας φιλικής συγκέντρωσης.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες σας υπόσχεται σημαντικές εξελίξεις στον χώρο της εργασίας σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με θέματα καριέρας.

Ενώ την Κυριακή
Ένας ξαφνικός εκνευρισμός είναι πιθανό να χαλάσει την εικόνα που έχουν οι άλλοι για εσάς.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα ενισχύσει την δημιουργικότητα σας, ενώ είναι πιθανό να φέρει και ένα νέο έρωτα στην ζωή σας.

Το Σάββατο
Θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που βρίσκονται μακριά.

Ενώ την Κυριακή
Η επιθυμία σας να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας θα είναι πολύ έντονη.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας βοηθήσει να δώσετε λύσεις σε θέματα του σπιτιού σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με τις οικονομικές υποθέσεις του συντρόφου σας.

Ενώ την Κυριακή
Η ερωτική σας διάθεση θα είναι πολύ έντονη.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα αλλάξει την καθημερινή σας ζωή και θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

Το Σάββατο
Στο επίκεντρο της προσοχής σας θα βρεθούν τα ζητήματα που απασχολούν τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή
Είναι πιθανό να υπάρξουν αρκετές εντάσεις ανάμεσα σε εσάς και το ταίρι σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στους Ιχθύες θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε νέες οικονομικές συνεργασίες.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με τα πρακτικά ζητήματα της καθημερινότητας.

Ενώ την Κυριακή
Είναι πιθανό ένα ζήτημα που θα προκύψει στην δουλειά σας να σας γεμίσει με άγχος και εκνευρισμό.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή
Η δοκιμαστική είσοδος του Δία στο ζώδιο σας θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες τόσο στην προσωπική σας ζωή όσο και στην καριέρα σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Ενώ την Κυριακή
Θα περάσετε έντονες στιγμές με το ερωτικό σας ταίρι.