

Nowotwory są drugą przyczyną zgonów w kraju, zaraz po chorobach układu krążenia. To nie predyspozycje genetyczne a w dużej mierze styl życia odpowiadają za pojawienie się raka. Niewłaściwa dieta w połączeniu z brakiem ruchu prowadzą do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Ta ostatnia sprzyja stanom zapalnym w organizmie, co zwiększa ryzyko chorób nowotworowych.

To co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, choć często to ignorujemy. Oczywiście przyczyn rozwoju raka może być wiele, ale eksperci podkreślają, że właściwy sposób odżywiania i rezygnacja z używek realnie obniża ryzyko zachorowania.

Warto jednak podkreślić, że nie ma jednego, dwóch czy kilku produktów, które na pewno ustrzegą przed rakiem. Natomiast zespół zachowań żywieniowych i ogólnego stylu życia wraz z utrzymaniem prawidłowej masy ciała odgrywają znaczącą rolę w prewencji. Nowotwór w rodzinie nie oznacza, że w późniejszym czasie choroba dotknie każdego. Predyspozycja genetyczna (szacuje się, że jest przyczyną 10-30% wszystkich nowotworów) połączona z czynnikami pronowotworowymi dopiero staje się czynnikiem zapalnym dla raka.

Czynniki i produkty pronowotworowe

Liczne badania potwierdzają, że istnieje związek między masą ciała a zachorowalnością na nowotwory. Nadmiar tkanki tłuszczowej odpowiada za wydzielanie substancji prozapalnych co zwiększa ryzyko między innymi na raka jelita grubego, odbyticy, piersi, błony śluzowej trzonu macicy i innych. Prostem badaniem przesiewowym jest wyliczenie wskaźnika BMI. Zakres normy mieści się między 18,5 a 24,9.

Nadwaga i otyłość jest skutkiem nadmiaru kalorii a wśród produktów szczególnie predysponujących do rozwoju choroby nowotworowej jest czerwone mięso (w tym też wyroby z jego użyciem jak parówki, wędliny, kiełbasy). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, że codzienne spożywanie 50 g przetworzonego czerwonego mięsa wiąże się z wzrostem zachorowania na raka jelita grubego aż o 18%.

Kolejnym elementem diety działającym pronowotworowo jest sól. Polacy używają jej zbyt dużo dosalając potrawy, używając mieszanek przypraw czy zjadając żywność typu fast food. WHO rekomenduje ograniczenie soli do 5 g na dzień (1 płaska łyżeczka) a większość globalnej populacji każdego dnia spożywa jej dwukrotnie więcej. Nadmiar soli w diecie przyczynia się do uszkodzenia błony śluzowej żołądka, powodując stan zapalny. Nadużywanie soli zwiększa ryzyko zachorowania na raka żołądka.

Na cenzurowanym powinna znaleźć się żywność wysokoprzetworzona, dostępna niestety w każdym sklepie spożywczym. Obfituje ona w wątpliwej jakości mięso, cukier, sól, dodatki do żywności jak aromaty, barwniki, wzmacniacze smaku, które dostarczane do organizmu regularnie nie służą zdrowiu.

Listę składników pronowotworowych powinny zamknąć używki takie jak alkohol i nikotyna. Eksperci podkreślają, że osoby pijące alkohol i palące papierosy mają bardzo wysokie ryzyko zachorowania na nowotwór przełyku.

Warzywa i owoce tarczą przeciw nowotworom

Zewsząd słyszymy by zwiększyć spożycie tytułowej grupy produktów jednak mało kto zdaje sobie sprawę jak wielkie korzyści takie zachowanie może przynieść. Warzywa i owoce są zdrowe co nie

podlega wrażliwości. Większość argumentuje to obecnością w nich witamin i składników mineralnych co też jest prawdą. Natomiast jak wejdziemy głębiej w skład poszczególnych surowców roślinnych to przekonamy się, że obfitują one w ogromną ilość związków aktywnych, które w prewencji chorób nowotworowych mają nieocenione znaczenie. Oto wybrane z nich.

Gulokozynolany są prekursorami biologicznie aktywnych związków jak sulforafan czy indol-3-karbinolu. Ich źródłem są warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, jarmuż) oraz rzodkiewka, rzodkiew, rzepa, rzeżucha czy chrzan.

Glukozynolany chronią komórki przed uszkodzeniami cząsteczek DNA spowodowanymi różnymi czynnikami kancerogennymi (np. palenie tytoniu, alkohol) i reaktywnymi formami tlenu, których nadmiar powstaje w organizmie na skutek nieprawidłowej diety i stylu życia.

Kolejne roślinne substancje działającą przeciwnowotworowo to fitoestrogeny. Ich źródłem są nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, fasola, soja, bób), len, pełnoziarniste produkty zbożowe ale też owoce jagodowe jak maliny, truskawki zasobne w resweratrol. Wspomnianych surowców nie może zabraknąć w diecie kobiet gdyż ich działanie antyestrogenowe może być pomocne w profilaktyce nowotworów gruczołu piersiowego. Choć są też dowody, że izoflawony (z grupy fitoestrogenów) mogą przynieść również korzyści w prewencji nowotworów gruczołu sterczowego u mężczyzn. Dlatego wszyscy powinniśmy po nie sięgać.

Wśród cennych, aktywnych substancji roślinnych działających antynowotworowo trzeba wymienić jeszcze antocyjany obecne w borówkach, jagodzie kamczackiej, aronii czy czerwonej kapuście. Oraz karotenoidy, rozpuszczalne w tłuszczach barwniki roślinne, a wśród nich likopen obecny w dużym stężeniu w przetworach pomidorowych. Udowodniono mu korzystny wpływ na redukcję częstości występowania niektórych chorób nowotworowych, zwłaszcza prostaty.

Cenny błonnik pokarmowy chroni przed rakiem

Włókno roślinne reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. W kontekście nowotworów ma jeszcze jedno znaczenie. Błonnik z warzyw, owoców i produktów zbożowych zwiększa masę stolca przez co rozcieńcza zawarte w nim kancerogeny. Tym sposobem pasaż jelitowy trwa krócej i narażenie na wchłonięcie pronowotworowych składników z diety również. W miarę możliwości najlepiej zjadać warzywa i owoce ze skórką, bo w niej błonnika jest najwięcej.

Aktywność fizyczna

Mamy coraz więcej dowodów naukowych mówiących, iż brak ruchu zwiększa ryzyko pojawienia się nowotworu jelita grubego, piersi, trzonu macicy oraz płuca. Sprawa jest poważna bo brak ruchu dotyczy coraz młodsze pokolenia. Warto zwrócić uwagę na spontaniczną, codzienną aktywność fizyczną wyrażoną krokami. Wystarczy korzystać ze schodów zamiast windy, wysiadać wcześniej z autobusu czy wyjść na spacer. Te wszystkie czynności sprawiają, że ilość kroków zwiększa się, łatwiej nam utrzymać prawidłową masę ciała a ryzyko zachorowania na nowotwór spada.

Źródło: IP