

MAXH των κυτταρων θ. Δημόπουλος: Πρακτικά βήματα για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού ελ.48

Media: TA NEA **Page:** 47-48 **Published at:** 09-12-2021
Author: **Surface:** 322.61 cm² **Circulation:** 11760
Subjects:



MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ θ. Δημόπουλος: Πρακτικά βήματα για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού **ΣΕΛ. 48**

Συνήθειες που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού

Ο καρκίνος μαστού είναι η πιο συχνή κακοήθεια στις γυναίκες και επομένως είναι σημαντικό να περιορίσουμε τους παράγοντες που μπορούν να προδιαθέσουν στην εμφάνιση της νόσου. Μια σειρά τέτοιων τροποποιήσιμων παραγόντων έχουν γίνει πλέον κατανοητοί μέσα από μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες.

Στο πλαίσιο αυτό, απλές καθημερινές συνήθειες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της νόσου. Σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά και όσπρια είναι καλό να απαρτίζουν τα δύο τρίτα του καθημερινού διαιτολογίου. Συμπληρωματικά σε αυτά θα πρέπει να προτιμώνται τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη και με χαμηλά λιπαρά όπως τα ψάρια και τα πουλερικά. Η αυξημένη πρόσληψη λιπαρών καλό είναι να αποφεύγεται καθώς ο λιπώδης ιστός είναι θέση παραγωγής οιστρογόνων που προάγουν τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό στον



μαστό. Στον αντίποδα, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες μειώνει τα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα αλλά έχει θετική επίδραση και σε άλλα χρόνια νοσήματα όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης. Τέλος, η κατανάλωση αλκοόλ επίσης συνδέεται με αύξηση του κινδύνου καρκίνου

μαστού και πρέπει να αποφεύγεται. Οι γυναίκες που καταναλώνουν δύο ή τρία ποτήρια κρασί ή μπίρα την ημέρα έχουν 20% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου μαστού σε σχέση με τις γυναίκες που δεν καταναλώνουν καθόλου αλκοόλ.

Το κάπνισμα και η παχυσαρκία είναι δύο γνωστοί παράγοντες κινδύνου για τα περισσότερα νεοπλάσματα αλλά και για τον καρκίνο του μαστού. Ιδιαίτερα οι νεότερες γυναίκες που δεν έχουν μπει στην εμμηνόπαυση διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εξαιτίας του καπνίσματος και θα πρέπει να αναζητήσουν συμβουλευτική σε ιατρεία διακοπής καπνίσματος. Αντίστροφα, η αύξηση του σωματικού βάρους επηρεάζει περισσότερο τις μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες. Η μέτρια σωματική άσκηση για δύο ώρες την εβδομάδα ή η έντονη άσκηση για μία ώρα θεωρείται ότι συμβάλλει στη μείωση της παχυσαρκίας.

Η τήρηση των παραπάνω συνηθειών μειώνει τον κίνδυνο για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Παράλληλα όμως δεν πρέπει να αμελείται ο έλεγχος με ετήσια μαστογραφία με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες και οι γυναίκες θα πρέπει να αναζητούν ιατρική συμβουλή για τη χρήση αντισυλληπτικών φαρμάκων ή ορμονικών θεραπειών υποκατάστασης στην εμμηνόπαυση. Η ενημέρωση για τα οφέλη και τους κινδύνους από τις παραπάνω καθημερινές μας συνήθειες και πρακτικές έχει εξέχουσα σημασία για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρόεδρος του ΕΚΠΑ