

Osoby, które zdrowo się odżywiają, są mniej narażone na raka trzustki ? wynika z pracy, którą publikuje pismo "Journal of the National Cancer Institute".

Naukowcy pod kierunkiem dr Hannah Arem z National Institutes of Health w Bethesda (Maryland, USA) doszli do takich wniosków po przeanalizowaniu danych zebranych wśród ponad 500 tys. osób w wieku 50-71 lat. Wszyscy wypełniali kwestionariusze dotyczące częstości spożywania różnych pokarmów. Odnosząc te informacje do tzw. Zaleceń dietetycznych dla Amerykanów z 2005 r. (2005 Dietary Guidelines for Americans), opracowanych przez Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych, badacze przyznali każdej osobie punkty za dietę.

Rekomendacje te są opracowywane na bazie dowodów naukowych i mają służyć promowaniu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, jak najlepszych sposobów na zapobieganie różnym schorzeniom, w tym chorobom układu krążenia, nadciśnieniu tętniczemu, osteoporozie i innym. W skrócie zalecają one spożywanie jak najbardziej urozmaiconych produktów żywnościowych, z naciskiem na ograniczenie konsumpcji nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie tłuszcze zwierzęce), cholesterolu i tłuszczów trans (z utwardzanych tłuszczów roślinnych, jak margaryny i masło roślinne; tłuszcze te są wykorzystywane w przemyśle spożywczym przy produkcji słodczy, chipsów i innej przetworzonej żywności), cukrów prostych, soli oraz alkoholu.

W okresie badań zdiagnozowano blisko 2,4 tys. nowych zachorowań na raka trzustki.

Jak obliczyli naukowcy, osoby, które uzyskały najwięcej punktów za zdrowe odżywianie, miały o 15 proc. niższe ryzyko zachorowania na ten nowotwór złośliwy w porównaniu z tymi, którzy mieli najniższą punktację.

Zależność była silniejsza dla panów z nadwagą lub otyłością niż dla mężczyzn o wadze prawidłowej, ale w przypadku kobiet masa ciała nie miała wpływu na wyniki.

Zdaniem autorów pracy badania te wspierają hipotezę, że dieta dobrej jakości może odgrywać rolę w redukcji ryzyka raka trzustki. Niezbędne są jednak dalsze badania, które pozwolą to zweryfikować.

Naukowcy podkreślają, że uwzględnili w analizie znane czynniki ryzyka raka trzustki, jak palenie papierosów i cukrzyca, ale nie zebrali danych na temat wszystkich wskaźników zdrowotnych, które mogły wpłynąć na obniżenie prawdopodobieństwa zachorowania na ten nowotwór.

Rak trzustki jest uważany za jeden z najgroźniejszych nowotworów złośliwych, głównie dlatego że długo nie daje objawów i jest bardzo często wykrywany w zaawansowanych stadiach rozwoju, gdy możliwości skutecznej terapii są niewielkie. Szacuje się, że niecałe 5 proc. chorych na raka trzustki przeżywa pięć lat od diagnozy (jest to popularna miara skuteczności leczenia nowotworów).

Jak wynika z danych Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce w 2010 r. na raka trzustki

Zdrowa dieta związana z niższym ryzykiem raka trzustki

Wpisany przez

środa, 18 września 2013 13:28 -

zachorowało ponad 3,2 tys. osób i odnotowano ponad 4,5 tys. zgonów z jego powodu.

Eksperti podkreślają, że te rozbieżności mogą wynikać np. z tego, że w niektórych regionach występowanie różnych nowotworów jest niedoszacowane. (PAP)