

‘Η Μεσογειακή διατροφή είναι πανάκεια.

Γαλήνη Φούρα

Δημοσιογράφος.

Η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τόν κίνδυνο για επιθετικό καρκίνου του προστάτη, ενώ, αντίθετα, τὰ πολλὰ λιπαρὰ τόν τροφοδοτούν. Τὰ ένθαρρυντικά αὐτὰ νέα, για τούς άνδρες που προσέχουν τήν διατροφή τους, προέρχονται από μία Ισπανική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Urology τής Αμερικανικής Ουρολογικής Ένωσης. Ακολούθησε πλήθος άναδημοσιεύσεων στον τύπο, λόγω και τής συχνότητας τής νόσου στον άνδρικό πληθυσμό. Αφού μελετήθησαν έκατοντάδες άσθενείς, αλλά και υγιείς άνδρες με μέση ηλικία 66 έτών, οί έρευνητές του Έθνικού Κέντρου Έπιδημιολογίας τής Μαδρίτης, μεταξύ τών όποιών και ένας Έλληνας, διαπίστωσαν ότι τόν μικρότερο κίνδυνο επιθετικού καρκίνου είχαν όσοι άκολουθούσαν πιστά τήν Μεσογειακή διατροφή, τρώγοντας πολλά φρούτα, λαχανικά, λάδι, όσπρια, ψάρια, βραστές πατάτες και λιγότερο κρέας. Η διατροφή αὐτή, μάλιστα, δέν λειτουργεί μόνο προληπτικά, αλλά και προστατευτικά για όσους άσθενείς έχουν ήδη προσβληθεί.

Τὰ πλεονεκτήματα τής Μεσογειακής διατροφής είναι μεγάλα άπέναντι στην κακή δυτική διατροφή, με πολλά γαλακτοκομικά ύψηλών λιπαρών, έπεξεργασμένα κρέατα και δημητριακά, ποτὰ με πολλές θερμίδες, γλυκά και φαστ φούντ, αλλά και στην “συνετή” με γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, δημητριακά όλικής άλεσης κ.λπ. Η μελέτη δείχνει ότι στους άσθενείς με πιο επιθετικούς και έκτεταμένους όγκους, μόνο ή πιστή τήρηση τής Μεσογειακής διατροφής έμφανίζει σημαντική προστατευτική δράση.

Στόν αντίποδα, μία άκόμη Αμερικανική μελέτη δείχνει ότι ή διατροφή με πολλά λιπαρὰ μπορεί να πυροδοτήσει τήν έξάπλωση του καρκίνου του προστάτη, έπιβεβαιώνοντας ότι ή παχυσαρκία άποτελεί παράγοντα κινδύνου. Οί έρευνητές, με έπικεφαλής τόν Δρ. Πιερ Πάολο Παντόλφι, διευθυντή του Κέντρου Καρκίνου και του Ίνστιτούτου Έρευνών Καρκίνου του Νοσοκομείου Beth Israel Deaconess, τής Ίατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, άνακάλυψαν ότι, όταν οί καρκίνοι του προστάτη χάνουν ένα συγκεκριμένο προστατευτικό γονίδιο (τό PLM), μετατρέπονται σε μικροσκοπικά “έργοστάσια” λίπους. Τότε ό καρκίνος έξαπλώνεται πιο εύκολα από τόν προστάτη σε άλλα όργανα και μπορεί να άποβεί θανατηφόρος. Σύμφωνα με τούς Τάιμς τής Νέας Υόρκης, που άσχολήθηκαν με τήν δημοσίευση στο περιοδικό γενετικής Nature Genetics, οί καρκίνοι του προστάτη μπορούν να κάνουν μεταστάσεις άκόμη και άν έχουν χάσει τό συγκεκριμένο γονίδιο, έφόσον τροφοδοτηθούν από τὰ λίπη τής διατροφής του άσθενούς.

Οί έρευνητές, μετά από μελέτες, διαπίστωσαν ότι μία φαρμακευτική ούσία, που μπλοκάρει τήν παραγωγή λίπους στο σώμα, έκανε τούς μεταστατικούς καρκίνους να ύποχω-

ρήσουν και άπέτρεψε τήν έξάπλωσή τους. Για έπιβεβαίωση ξεκίνησαν κλινικές δοκιμές. Πάντως, μετά τήν διαπίστωση ότι τὰ πολλὰ λιπαρὰ διευκολύνουν τήν έκδήλωση πιο επιθετικών καρκίνων του προστάτη, ό Δρ Παντόλφι συμβουλεύει τούς άσθενείς να περιορίσουν τὰ λίπη στη διατροφή τους.

Η εύεργετική έπίδραση τής Μεσογειακής διατροφής στην μείωση τής έμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκίας, νόσου Parkinson, του Άλτσχαιμερ και όρισμένων μορφών καρκίνου, έπιβεβαιώνεται συνεχώς τις τελευταίες δεκαετίες. Όμως, ή βιομηχανία τροφίμων και ό σύγχρονος τρόπος ζωής συμβάλλουν στην μεγάλη πρόσβαση σε τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, καθώς και στην κατανάλωση προπαρασκευασμένου φαγητού. Όμως, ή υγιεινή διατροφή συνδέεται με ένα πιο ένεργητικό τρόπο ζωής. Σε συνδυασμό με ήπια άσκηση και περπάτημα, τό μαγειρέμα και ή άπόλαυση ενός γεύματος με τήν οικογένεια και τούς φίλους, συμβάλλουν στην καλή υγεία. Αὐτή είναι και ή παράδοσή μας. Κάθε μέρα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα όλικής άλεσης, όσπρια, βότανα, καρυκεύματα, ξηρούς καρπούς και υγιή λιπαρὰ, όπως τό έλαιόλαδο. Τό ψάρι και τὰ θαλασσινά δύο φορές τήν έβδομάδα είναι ή καλύτερη πηγή Ω3 λιπαρών όξέων για τήν καρδιά και τόν έγκέφαλο. Τό γιαούρτι, τό τυρί, τὰ πουλερικά και τὰ αυγά συμπεριλαμβάνονται έπίσης στη Μεσογειακή διατροφή, αλλά σε λογικές μερίδες. Τό κόκκινο κρέας και τὰ γλυκά στην κορυφή τής πυραμίδας, άποτελούν τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο συχνά. Τό κρασί και τό νερό είναι τὰ τυπικά ροφήματα τής Μεσογειακής διατροφής. Οί ποσότητες: Άφθονο νερό όλη τήν ήμέρα και για όσους πίνουν κρασί, ένα ποτηράκι για τις γυναίκες και δύο για τούς άνδρες. ●