



Korzystny wpływ diety śródziemnomorskiej na raka piersi

Współczesna medycyna zwykle zaleca pigułkę na każdą chorobę. Jednak wśród lekarzy pojawia się coraz częściej pogląd, poparty badaniami, że pokarmy mogą pomóc zapobiegać, a nawet leczyć poważne choroby m.in. choroby serca, cukrzycę czy nowotwory. Powszechnie wiadomo, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Dlatego eksperci z firmy Viridian Nutrition zwracają uwagę na wyniki badań pokazujące, w jaki sposób zmiany diety i stylu życia mogą pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Rak piersi budzi coraz większe obawy. Od lat 90. zachorowalność na raka piersi w Wielkiej Brytanii wzrosła o ok. 19%, a umieralność przekroczyła 11 433 osób w 2014 r., z czego 99% stanowiły kobiety (Cancer Research UK). Istnieje wiele czynników ryzyka związanych z nowotworem piersi m.in. uwarunkowania genetyczne, czynniki środowiskowe, hormony i stan menopauzalny. Choć na większość z powyższych czynników nie mamy wpływu, badacze ostatnio zaobserwowali związek między ryzykiem zachorowania na raka piersi a dietą. Wnioski te dają nadzieję na znalezienie właściwego elementu stylu życia, który pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka piersi.

Uważa się, że ciesząca się złą sławą "zachodnia dieta", bogata w przetwory mleczne, mięso przetworzone i cukier rafinowany, może przyczyniać się do większego ryzyka rozwoju raka. Jednak dowody potwierdzające związek tej diety z rakiem piersi pozostają nadal niejednoznaczne. Natomiast badania epidemiologiczne wykazały, że zdrowa, zbilansowana dieta, w szczególności śródziemnomorska, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

Dieta śródziemnomorska

Badanie obserwacyjne z 2014 r. pokazało, że dieta zachodnia ma związek z wyższym ryzykiem zachorowania lub postępem choroby nowotworowej piersi. Z kolei, u osób na diecie śródziemnomorskiej stanowiących kwartył górny wystąpiło o 56% mniejsze ryzyko zachorowania na raka, w porównaniu z osobami z grupy o niższym kwartylu. Ochronne działanie było większe w przypadku potrójnie ujemnego raka piersi (68%) [i].

Tradycyjna dieta śródziemnomorska składa się z wysokiej jakości świeżych owoców i warzyw, ryb, oliwy z oliwek, roślin strączkowych, orzechów, nasion i czosnku. Spożywa się umiarkowane ilości alkoholu (wina), bardzo niewielkie ilości czerwonego mięsa i przetworów mlecznych. Powyższe pokarmy dostarczają zrównoważoną ilość kwasów tłuszczowych, antyoksydantów, witamin i minerałów.

Zostały przeprowadzone aktualne badania kontrolne nad tego rodzaju dietą. W 2015 r. hiszpańskie badanie sprawdziło, jaki wpływ na kobiety ma dieta śródziemnomorska z dodatkową porcją oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin), dieta śródziemnomorska z dodatkiem mieszanych orzechów oraz dieta niskotłuszczowa (grupa kontrolna) [ii]. Było to badanie długoterminowe randomizowane (trwające ponad 4 lata), które wykazało, że:

- U kobiet stosujących dietę śródziemnomorską z dodatkową porcją oliwy z oliwek extra virgin wystąpiło o 62% względnie niższe ryzyko zachorowania na raka piersi w porównaniu z grupą kontrolną.
- U kobiet stosujących dietę śródziemnomorską z dodatkiem orzechów wystąpił mało istotny spadek ryzyka zachorowania.
- W obu powyższych grupach kobiet stosujących dietę śródziemnomorską łącznie wystąpiło względne ryzyko zachorowania na raka wynoszące 51%.

Badacze zaobserwowali, że większe spożycie oliwy z oliwek extra virgin (stanowiące > 15% całkowitego zapotrzebowania energetycznego) mogło mieć kluczowe znaczenie dla ochrony przed chorobą. Oliwa z oliwek zawiera duże ilości polifenoli, które jak pokazały inne badania, wykazują silne działanie antyoksydacyjne.

Kolejne badania skupiły się na wpływie diety śródziemnomorskiej na nawroty raka piersi. Po 3 latach badań, z udziałem kobiet wcześniej leczonych na raka piersi we wczesnym stadium i stosujących dietę śródziemnomorską, wystąpiło znacznie mniejsze prawdopodobieństwo nawrotu choroby. Wyniki porównano z grupą kobiet stosujących dietę standardową. U 11 pacjentek stosujących standardową dietę nastąpił nawrót choroby w trakcie trwania badania, natomiast nie odnotowano nowych przypadków zachorowania na raka piersi w grupie kobiet stosujących dietę śródziemnomorską [iii].

Podsumowanie

Korzystanie z artykułów publikowanych w portalu artofbeauty.com.pl dla celów komercyjnych bądź dokonywanie ich opracowań wymaga zgody wydawcy - spółki Estetica Polska. W tym celu prosimy o kontakt z Ewą Cesarz, e.cesarz@esticapolska.pl

mniejszym ryzykiem zachorowania na raka piersi u kobiet po menopauzie oraz większym spadkiem ujemnych receptorów hormonalnych. Dieta ta zawiera mnóstwo pokarmów pochodzenia roślinnego bogatych we flawonoidy, karotenoidy, witaminy C i E, które neutralizują wolne rodniki i zapobiegają uszkodzeniom DNA [v]. W oparciu o wyniki badań sugerujące, że nasza dieta może stanowić modyfikowalny czynnik ryzyka wystąpienia raka, powinniśmy zmienić nawyki żywieniowe, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.

Zastosuj się do poniższych wskazówek:

Zastąp wszystkie tłuszcze oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin)

Jedz sosy z pomidorów z czosnkiem i rozmarynem

Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i wyeliminuj mięso przetworzone

Gotuj w niskiej temperaturze i przygotowuj potrawy duszone na wolnym ogniu

Używaj małe ilości dobrej jakości mięsa jako dodatek do potraw z roślin strączkowych lub zup (dla zwolenników mięsa).

Zastąp proste węglowodany (biały chleb, makarony z mąki pszennej, cukier rafinowany, mleko) węglowodanami złożonymi (produktami pełnoziarnistymi, płatkami owsianymi, soczewicą, ciecierzycą).

Jedź dużo surowych, świeżych, ekologicznych warzyw i owoców.

Autor: Katie Bell, technolog żywienia i biochemik. Pracuje na stanowisku Technical Advisor w firmie Viridian Nutrition.

Piśmiennictwo:

[i] Castelló, A et al. "Spanish Mediterranean Diet And Other Dietary Patterns And Breast Cancer Risk: Case-Control Epigeicam Study." *British Journal of Cancer* 111.7 (2014): 1454-1462. Web.

[ii] Toledo, Estefanía et al. "Mediterranean Diet And Invasive Breast Cancer Risk Among Women At High Cardiovascular Risk In The PREDIMED Trial." *JAMA Internal Medicine* 175.11 (2015): 1752. Web.

[iii] Biasini, C. et al. "A05effect Of Mediterranean Diet On The Prevalence Of Breast Cancer Relapse: Preliminary Results Of The "SETA PROJECT". " *Annals of Oncology* 26. suppl 6 (2015): vi4.2-vi4. Web.

[iv] Buckland, G et al. "Adherence To The Mediterranean Diet And Risk Of Breast Cancer In The European Prospective Investigation Into Cancer And Nutrition Cohort Study." *Internatio*

www.biowitalni.pl