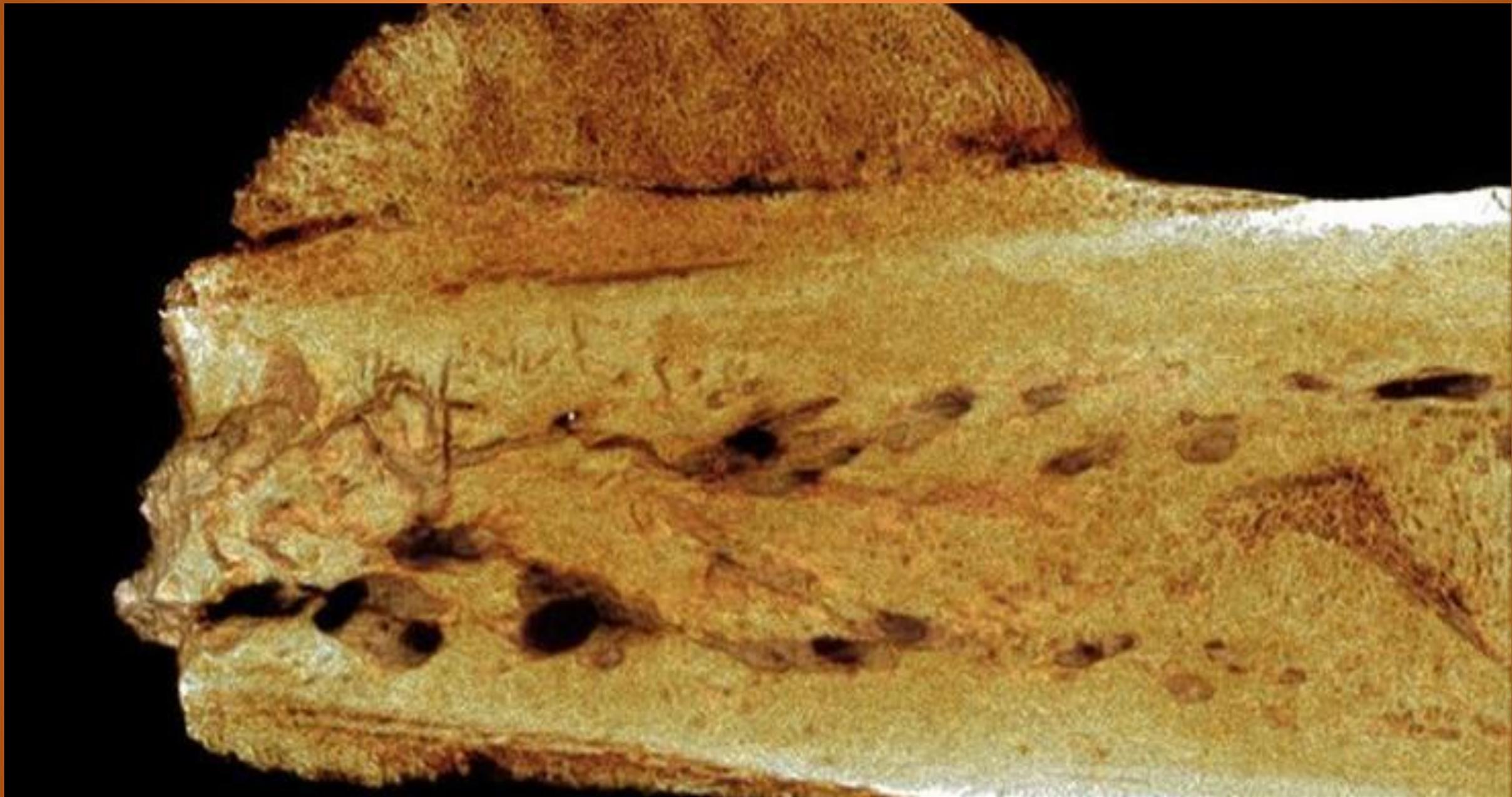


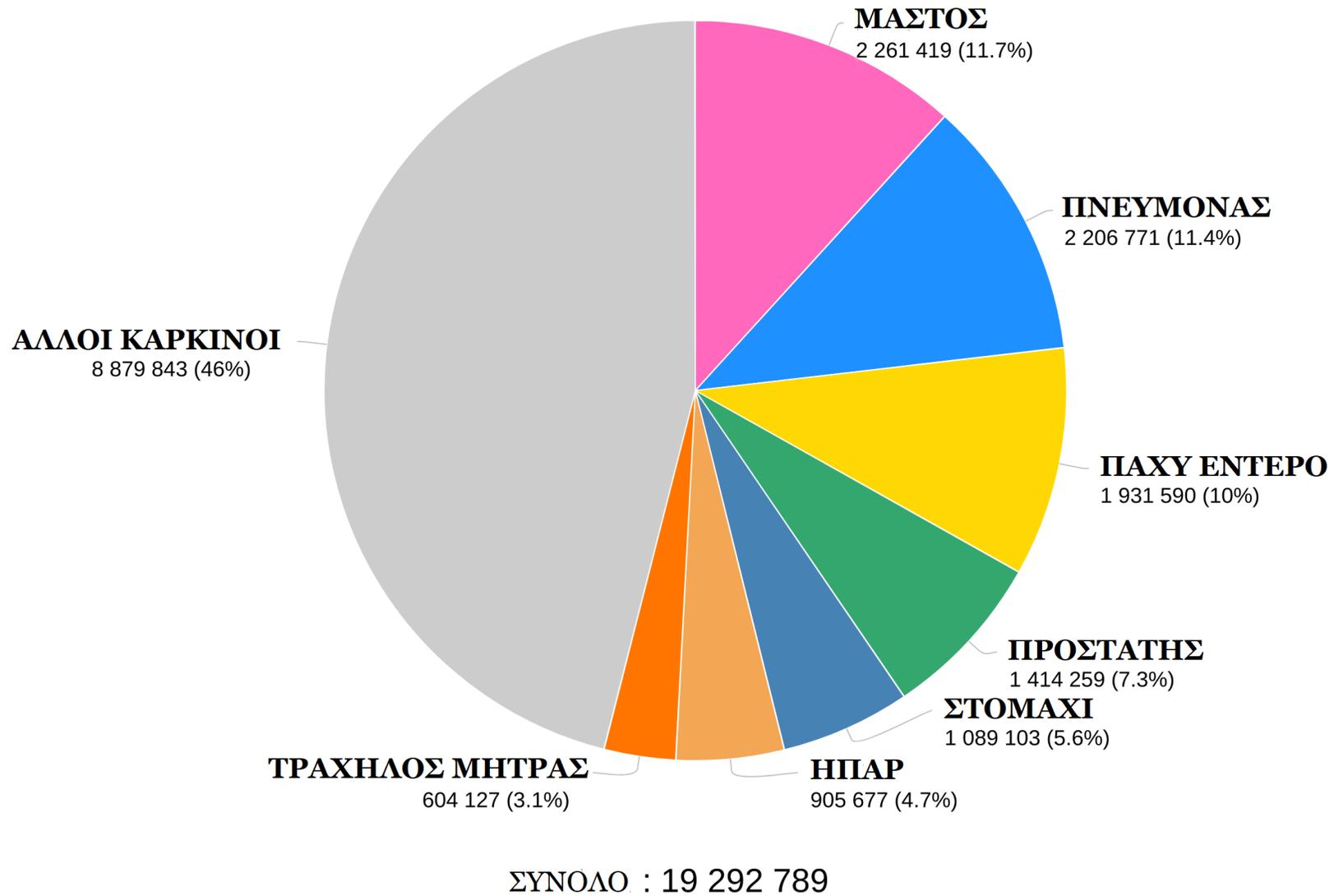
Κατανάλωση ψαριών & πρόληψη του καρκίνου

Ευάγγελος Φιλόπουλος
Πρόεδρος Ελληνικής
Αντικαρκινικής Εταιρείας

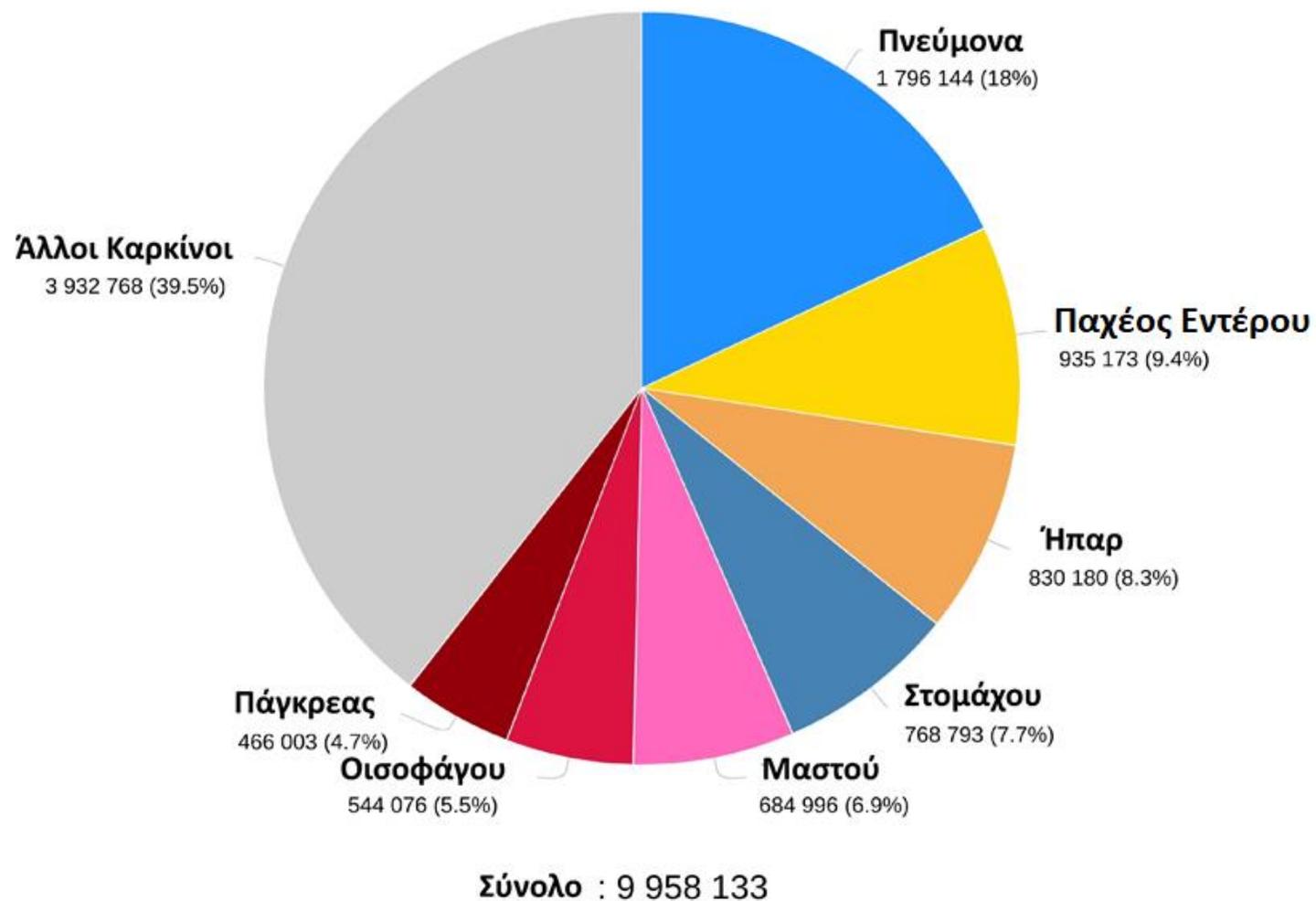




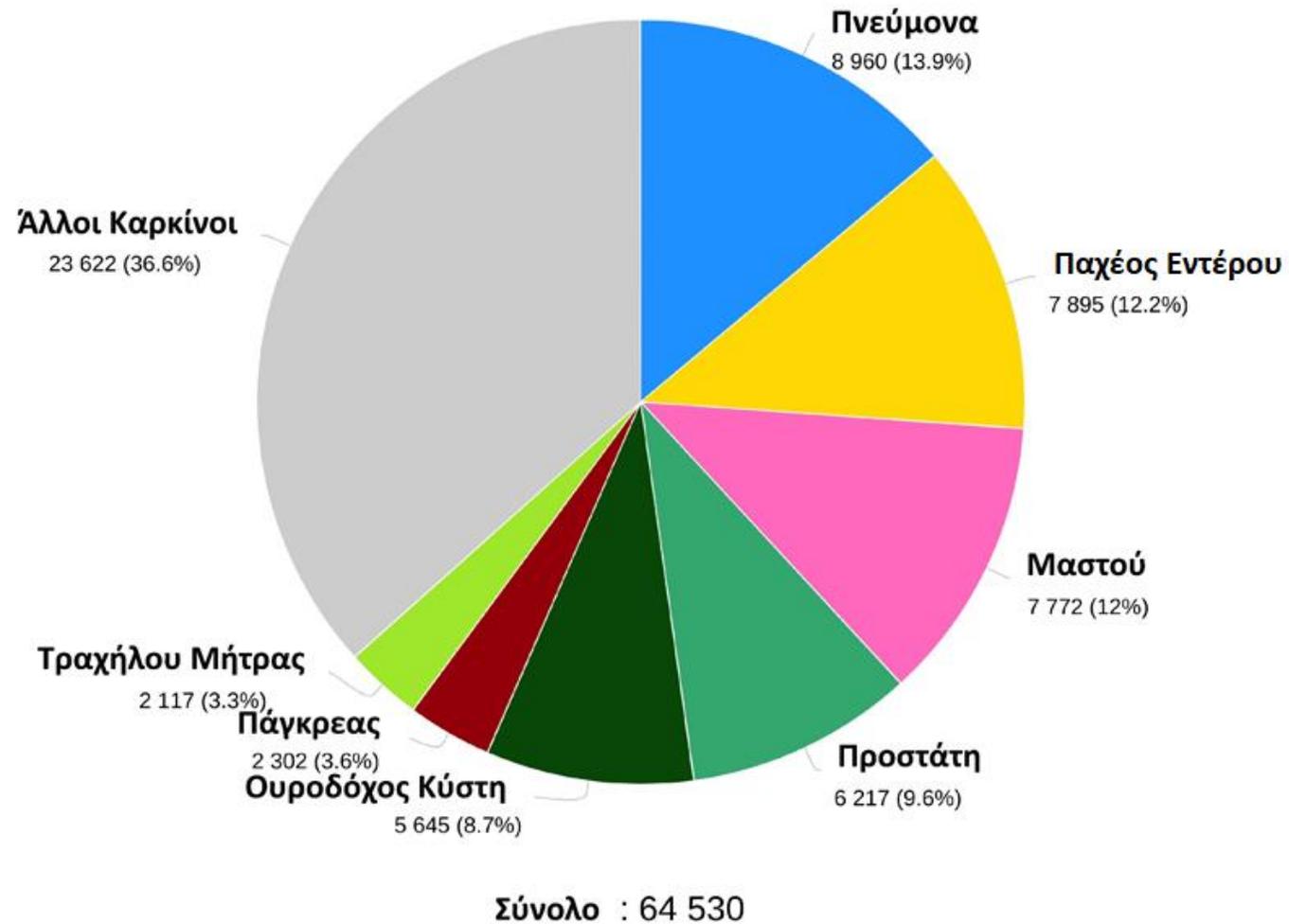
Εκτιμώμενος αριθμός νέων περιστατικών και για τα δύο φύλα όλων των ηλικιών - 2020



Εκτιμώμενος αριθμός θανάτων το 2020, παγκοσμίως, όλα τα φύλα, όλες οι ηλικίες



Εκτιμώμενος αριθμός νέων περιστατικών το 2020 στην Ελλάδα, όλα τα φύλα, όλες οι ηλικίες



Κάτοικοι

10 423 056

Επίπτωση

64 530

Θνησιμότητα

33 166

5ετών επιπολασμός

179 828

Θνησιμότητα Ελλάδα 2020

ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
19.761	13.405
Πιθανότητα θανάτου από 14,9	καρκίνο πριν τα 75 (%) 8,2

ΣΥΝΟΛΟ ΘΑΝΑΤΩΝ : **33.166**

2018 → 2040

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΘΑ ΑΥΞΗΘΟΥΝ ΚΑΤΑ

↑ 50%

ΑΠΟ 18 ΣΕ 27 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΟΙ ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ
ΚΑΡΚΙΝΟ ΘΑ ΑΥΞΗΘΟΥΝ ΚΑΤΑ

↑ 60%

ΑΠΟ 10 ΣΕ 16 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

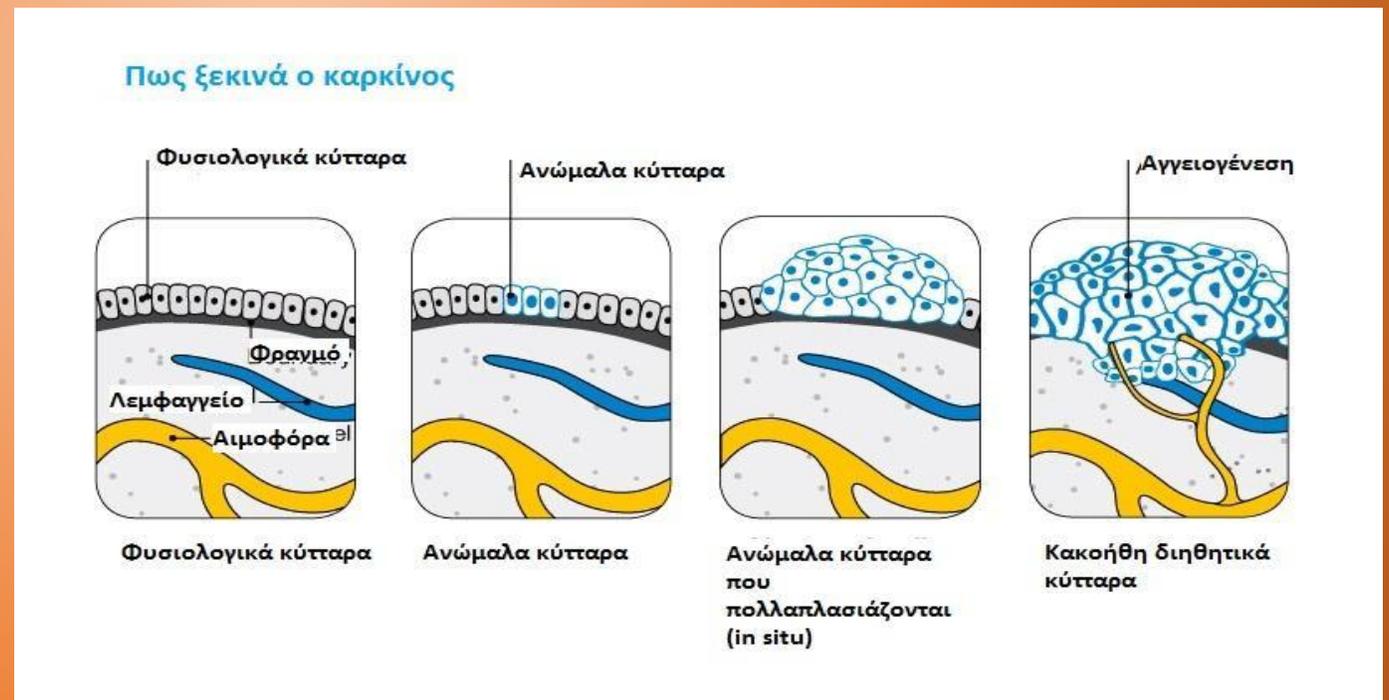
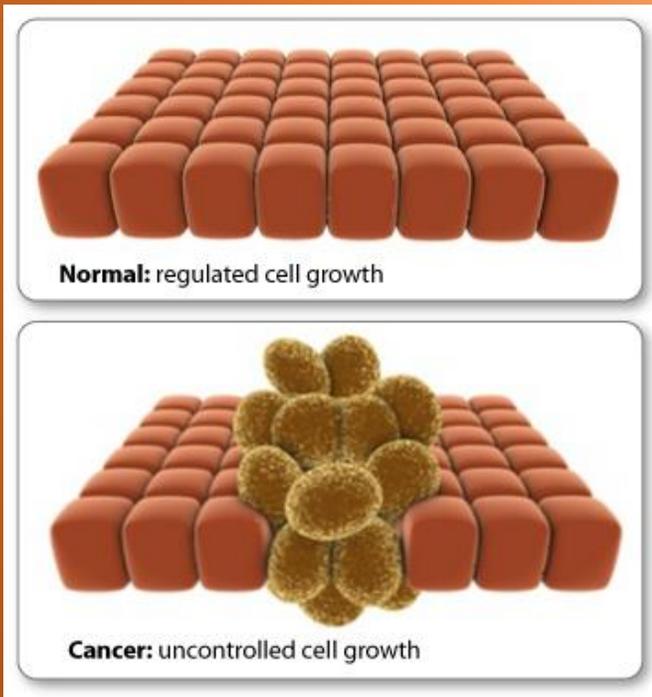
Sources: GLOBOCAN 2018, International Agency for Cancer Research, 2018;
Global Cancer Facts & Figures 4th Edition, American Cancer Society, 2018

cancer.gov

- 2012 ζούσαν **32.600.000** ασθενείς με καρκίνο που είχε διαγνωστεί την τελευταία 5ετία.
- Το 2018 ο αντίστοιχος αριθμός ήταν **43.842.00**
 - **1** στους **2** άνδρες
 - **1** στις **3** γυναίκες
 - θα εμφανίσουν καρκίνο

Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι το όνομα που δίνεται σε μια ομάδα ασθενειών (πάνω από 100) που κοινό στοιχείο τους είναι ο ανεξέλεγκτος πολλαπλασιασμός και η αλλαγή συμπεριφοράς των κυττάρων, τα οποία διαθέτουν επιπλέον την ικανότητα να μεταναστεύσουν και να ευδοκιμήσουν σε όργανα απομακρυσμένα από εκείνο που αρχικά εμφανίστηκαν. Ο καρκίνος δημιουργείται μέσα από σταδιακές διαταραχές της φυσιολογικής κατάστασης των κυττάρων.

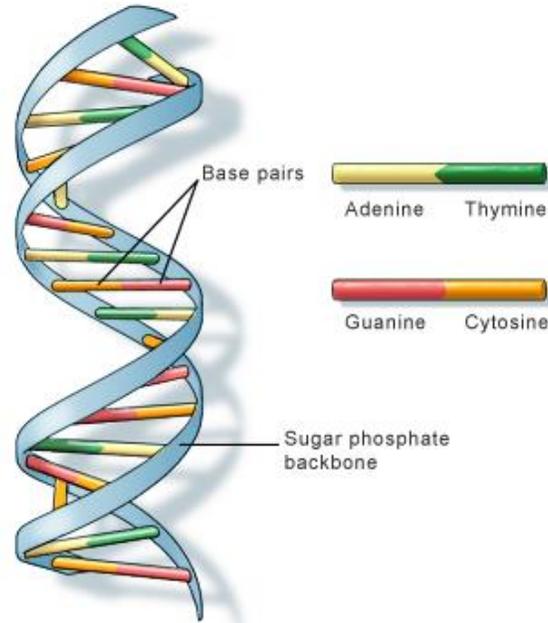


FRANCIS CRICK AND JAMES WATSON

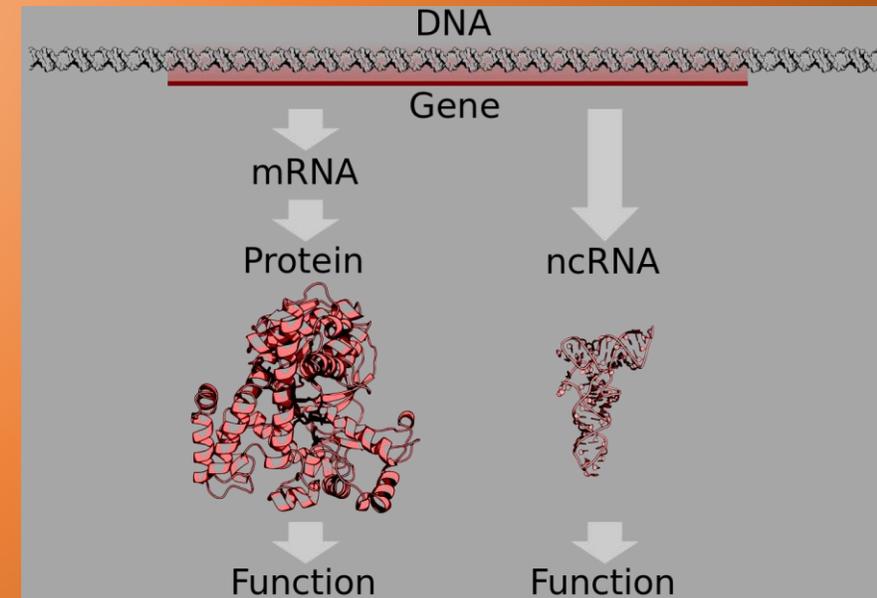
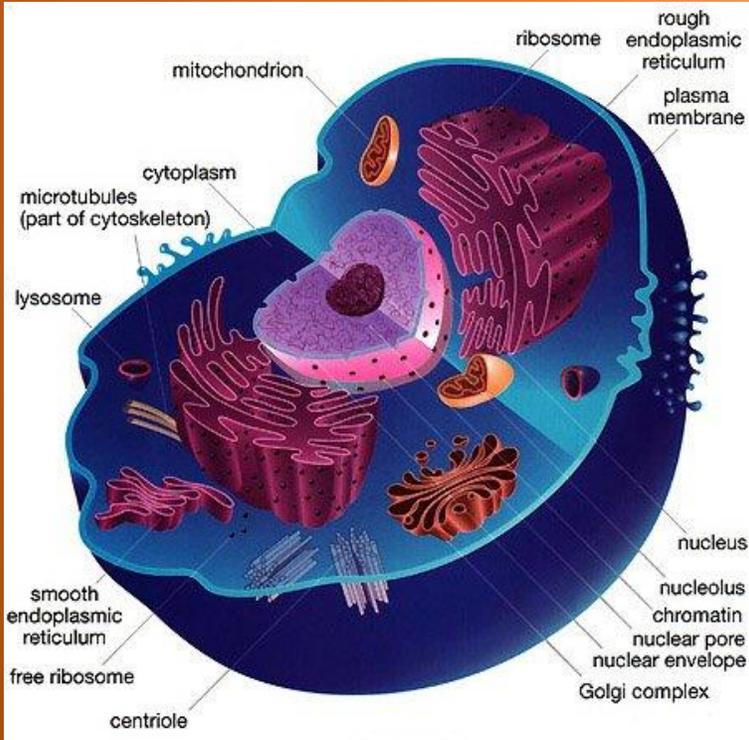
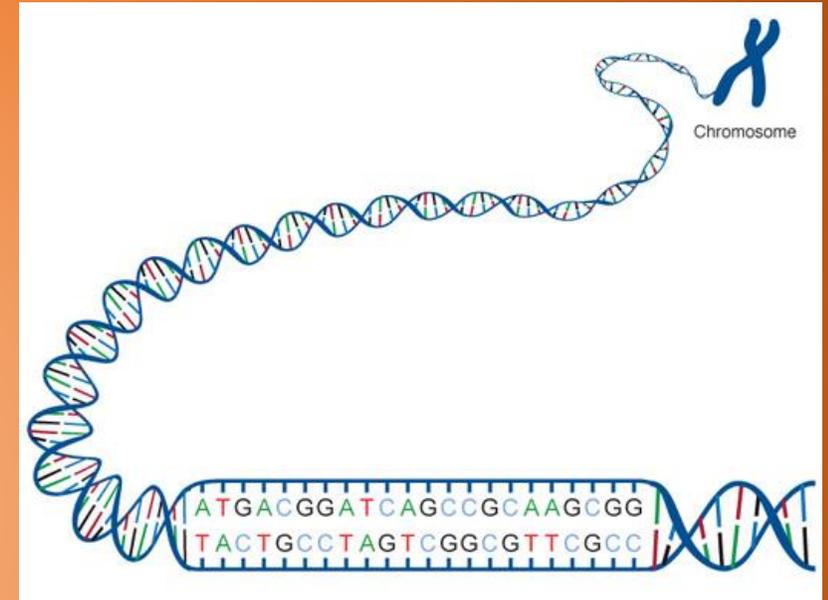


7/28/2011 <http://oulibrary.org/omeka/data.edu/specialcollections/coll/gauling/20w/narrative/page1.html>

Το ανθρώπινο γονιδίωμα



U.S. National Library of Medicine



Στοχεύοντας στην εξάλειψη των παραγόντων κινδύνου, το 1/3 των καρκίνων μπορεί να προληφθεί!

Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου.



Κάπνισμα



Οινόπνευμα



Περιβαλλοντικοί



Διατροφή -
Παχυσαρκία



Έλλειψη σωμα. άσκησης



Καρκινογόνες λοιμώξεις

The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)

- Η Ευρωπαϊκή Προοπτική έρευνα για τον Καρκίνο και τη Διατροφή (EPIC), μια από τις μεγαλύτερες μελέτες κοόρτης στον κόσμο, σχεδιάστηκε ακριβώς για να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ διατροφής και καρκίνου και άλλων χρόνιων ασθενειών με σκοπό να ξεπεραστούν οι προηγούμενοι περιορισμοί και να συνεισφέρει στο επιστημονικό σώμα της γνώσης.

Η EPIC ήταν μια πολυκεντρική προοπτική μελέτη κοόρτης με 519.978 συμμετέχοντες (366.521 γυναίκες και 153.457 άνδρες), οι περισσότεροι ηλικίας 35-70 ετών, και “στρατολογήθηκαν” κυρίως μεταξύ 1992 και 1998 από 10 χώρες. Διάστημα παρακολούθησης 15 χρόνια, Ο κύριος στόχος της ήταν να διερευνήσει τη σχέση διατροφικού, γενετικού τρόπου ζωής, και περιβαλλοντικοί παράγοντες με τη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου και άλλων χρόνιων ασθενειών



Κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα και συντήρηση/επεξεργασία τροφίμων:

- Δύο μελέτες έδειξαν προστατευτική επίδραση της πρόσληψης ψαριών στον καρκίνο του παχέος εντέρου: HR 0,88 (0,80–0,96) συγκρίνοντας το υψηλότερο έναντι του χαμηλότερου πεμπτημορίου και HR 0,69 (0,54 –0,88) συγκρίνοντας 80 g/ημέρα έναντι 10 g/ημέρα πρόσληψης.
- Το αντίθετο βρέθηκε σε σχέση με την κατανάλωση κρέατος ως αύξηση της κατανάλωσης κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος που σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου: HR 1,55 (1,19–2,02) ανά 100-g αύξηση.



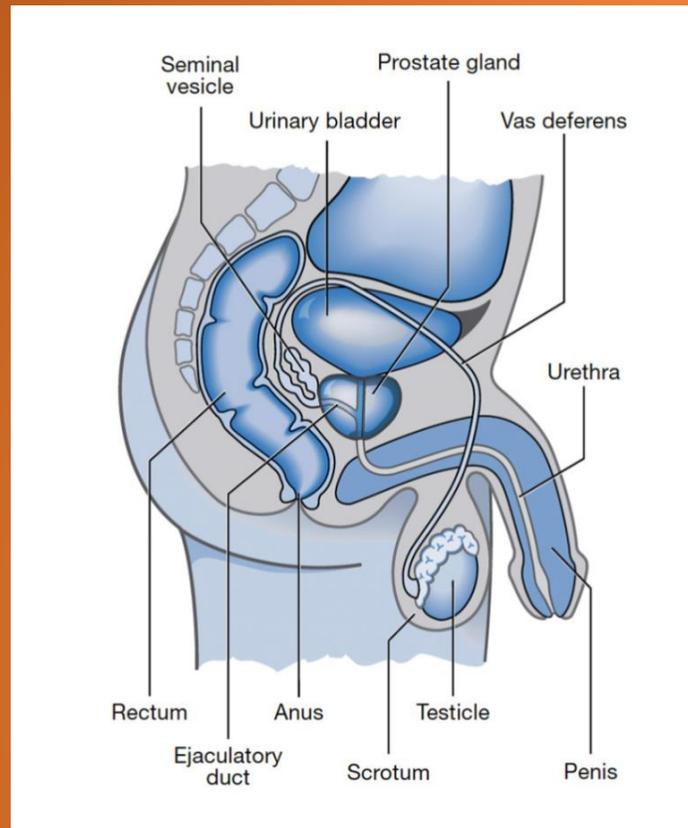
Κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα και συντήρηση/επεξεργασία τροφίμων:

- Δεν υπήρχαν συσχετίσεις με την πρόσληψη ψαριών, την πρόσληψη κρέατος και την πρόσληψη ασβεστίου. Διαπιστώθηκε συσχέτιση μόνο μεταξύ υψηλού κινδύνου καρκίνου του μαστού και χαμηλής κατανάλωσης λιπαρών ψαριών: HR 1,80 (1,17–2,78)



Κρέας, ψάρι,
γαλακτοκομικά
προϊόντα και
συντήρηση/επεξεργασί
α τροφίμων:

- Δεν υπήρχαν σταθερές συσχετίσεις μεταξύ της κατανάλωσης κρέατος και ψαριών και του κινδύνου καρκίνου του πνεύμονα.



Κρέας, ψάρι,
γαλακτοκομικά
προϊόντα και
συντήρηση/επεξεργ
ασία τροφίμων:

- Δεν υπήρχαν συσχετίσεις μεταξύ του καρκίνου του προστάτη και της πρόσληψης γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, λίπους από κόκκινο κρέας και διατροφικού λίπους

Συμπεράσματα μελέτης EPIC

- 1) Οδήγησε σε πολυάριθμες δημοσιεύσεις υψηλής ποιότητας σχετικά με τον ρόλο της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου που συνέβαλαν στην επικαιροποίηση των συστάσεων, των πολιτικών και των στρατηγικών για τη δημόσια υγεία.
- 2) Συνολικά, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είχε προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού και του πνεύμονα, ενώ μόνο τα φρούτα είχαν προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του προστάτη.
- 3) Η υψηλότερη κατανάλωση ψαριών και η χαμηλότερη κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος συσχετίστηκαν με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. και υψηλότερη κατανάλωση λιπαρών ψαριών με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του μαστού.
- 4) Η πρόσληψη ασβεστίου και γιαουρτιού βρέθηκε ότι προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του προστάτη.
- 5) Η κατανάλωση αλκοόλ αύξησε τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου και του μαστού.
- 6) Τέλος, η τήρηση της μεσογειακής διατροφής αναδείχθηκε ως προστατευτικός παράγοντας για τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του μαστού.

Συστάσεις του American Institute for Cancer Research

- Είναι γνωστό ότι τα ψάρια είναι μέρος μιας υγιεινής διατροφής.
- Τα ψάρια - και τα υγιή λιπαρά τους – έχουν αναγνωριστεί για τα οφέλη τους στην υγεία της καρδιάς.
- Η έρευνα σχετικά με το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσουν τα ψάρια στην προστασία από τον καρκίνο είναι λιγότερο σαφής.

<https://www.aicr.org/news/fish-and-cancer-risk-4-things-you-need-to-know/>

Βασικά δεδομένα για τα ψάρια σε σχέση με τον κίνδυνο καρκίνου και με τη γενική υγεία.

- Διατροφικός θησαυρός
Κάθε μερίδα ψαριών είναι γεμάτη με πρωτεΐνες και περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μέταλλα, όπως κάλιο και σελήνιο. Μία μερίδα (85-90 γρ) περιέχει από 80 (άπαχο ψάρι όπως ο μπακαλιάρος) έως 150 θερμίδες (πιο λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός).

Τα ψάρια με υψηλότερα λιπαρά με τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα τους είναι αυτά που συνδέονται περισσότερο με τα οφέλη για την υγεία της καρδιάς. Τα ωμέγα-3 λιπαρά βρίσκονται σε ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η ρέγκα, η πέστροφα της λίμνης, οι σαρδέλες και ο τόνος.

Κατανάλωση ψαριών και κίνδυνος καρκίνου

Η νέα έκθεση του AICR για τον καρκίνο του ήπατος φαίνεται να δείχνει ότι η κατανάλωση ψαριών μπορεί να προστατεύσει από αυτόν τον καρκίνο, αν και τα στοιχεία δεν ήταν αρκετά ισχυρά για να βγάλουν ισχυρό συμπέρασμα. Ορισμένες πληθυσμιακές μελέτες έχουν επίσης συνδέσει την υψηλότερη κατανάλωση ψαριών με μειωμένο κίνδυνο άλλων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του παχέος εντέρου και του μαστού.

Σε εργαστηριακές μελέτες, τα ωμέγα 3 λιπαρά των ψαριών έχουν φανεί ότι αλλάζουν τη λειτουργία των κυττάρων του παχέος εντέρου και μπορεί να μειώσουν τη φλεγμονή.

Αλλά όταν πρόκειται για το αν η κατανάλωση του ψαριού είναι αυτή που συνδέεται με τη μείωση του κινδύνου καρκίνου, χρειάζεται περισσότερη έρευνα.

Αν και το ιχθυέλαιο είναι ένα δημοφιλές συμπλήρωμα διατροφής, για άτομα χωρίς καρδιακές παθήσεις, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία λέει ότι είναι καλύτερο να λαμβάνονται τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μέσω των τροφών.

Για την προστασία από τον καρκίνο, το AICR συνιστά στους ανθρώπους να μην βασίζονται σε συμπληρώματα.

Κίνδυνοι μόλυνσης

- Σχεδόν όλα τα ψάρια και τα οστρακοειδή έχουν τουλάχιστον κάποιες βλαβερές ουσίες, συσσωρευμένους σε νερά από ρύπους και φυτοφάρμακα. Για τους περισσότερους ανθρώπους που τρώνε μια ποικιλία ψαριών, είτε εκτρεφόμενα είτε άγριας αλιείας, τα επίπεδα των μολυσματικών ουσιών είναι πολύ μικρά για να προκαλέσουν βλάβη, σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων κυβερνητικών αρχών.
- Η γενική σύσταση των Διατροφικών Κατευθυντήριων Γραμμών των ΗΠΑ του 2010 για τους Αμερικανούς ενήλικες είναι να τρώνε περίπου 2 μερίδες (περίπου 230γρ.μαγειρεμένες) ποικιλίας ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.
- Μερικοί άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, των γυναικών που θηλάζουν και των γυναικών που είναι ή που θα μπορούσαν να μείνουν έγκυες, θα πρέπει να απομακρύνονται από ορισμένα είδη ψαριών. Μια τοξική ουσία που προκαλεί ανησυχία είναι ο υδράργυρος, ένα βαρύ μέταλλο που μπορεί να βλάψει το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός αγέννητου μωρού ή ενός μικρού παιδιού εάν καταναλωθεί σε μεγάλη ποσότητα. Τα μεγάλα ψάρια που ζουν περισσότερο, όπως οι καρχαρίες και ο ξιφίας, περιέχουν τις υψηλότερες ποσότητες.

Η κατανάλωση ψαριών : μέρος μίας ισορροπημένης υγιούς διατροφής

Επανεπιβεβαιώνοντας, η έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι διατρέφονται με μέτρια ποσότητα θαλασσινών έχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου και άλλων χρόνιων ασθενειών και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Αυτό μπορεί να οφείλεται και σε συστατικά της δίαιτας τους. Για παράδειγμα, εάν τρώτε περισσότερο ψάρι για δείπνο, μπορεί να τρώτε λιγότερα κόκκινα και επεξεργασμένα κρέατα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα ψάρια αποτελούν βασικό στοιχείο πολλών διατροφικών προτύπων που συνδέονται επίσης με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου, όπως η μεσογειακή διατροφή. Οι άνθρωποι που ακολουθούν μεσογειακή διατροφή τρώνε επίσης πολλά φασόλια, δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά και άλλες φυτικές τροφές, τα οποία όλα παίζουν ρόλο στη μείωση του κινδύνου καρκίνου.

Αυτά τα υγιεινά διατροφικά μοτίβα που περιέχουν ψάρια έχουν επίσης χαμηλή περιεκτικότητα σε ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά και επεξεργασμένα δημητριακά. Συνολικά, αυτές οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικά τρόφιμα, μέτρια σε ψάρια και θαλασσινά και χαμηλή σε ζάχαρη μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος. Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται πλέον με αυξημένο κίνδυνο 10 μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων του μετεμμηνοπαυσιακού καρκίνου του μαστού, του ήπατος και του παχέος εντέρου.