Mniej nowotworów w Polsce dzięki zmianie diety

5 lutego 2015

Zmiany w sposobie żywienia u części Polaków spowodowały spadek zachorowalności na niektóre nowotwory, głównie takie jak rak żołądka, wątroby, trzustki i przełyku – powiedział w środę na konferencji prasowej w Warszawie prof. Mirosław Jarosz.

Największy spadek odnotowano w przypadku raka żołądka. Według dyrektora warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia prof. Jarosza, zachorowalność na ten typ nowotworu zmniejszyła się w ostatnich latach o 70 proc. „Z naszych wyliczeń wynika, że zmiana sposobu odżywiania oraz lepsze przechowywanie żywności, głównie dzięki upowszechnieniu chłodziarek, w latach 1960-2011 uchroniło przed rakiem żołądka w sumie około 51 tys. Polaków" – dodał.

Podobnie jest z innymi nowotworami. Jak wynika z przedstawionych na konferencji danych, od 1995 r. zachorowalność na raka wątroby spadła o 40 proc. wśród mężczyzn i aż o 66 proc. u kobiet. W tym samym okresie zmniejszyła się liczba przypadków raka trzustki: o 33 proc. wśród mężczyzn i o 20 proc. u kobiet. Mężczyźni o 31 proc. rzadziej chorują na raka przełyku, a wśród kobiet o 65 proc. spadła zachorowalność na raka pęcherzyka żółciowego.

Jak na razie nie udało się w naszym kraju zmniejszyć zapadalności na raka jelita grubego, który również mocno wiązany jest ze sposobem odżywiania. „Na razie zmniejszyło się jednak tempo, w jakim wzrastała zachorowalność na ten typ nowotworu. W ostatnich latach jest ono wyraźnie mniejsze i jest to również zasługa zmiany sposobu odżywiania" – podkreślił prof. Jarosz.

Z raportu Instytutu Żywności i Żywienia obejmującego lata 1960-2011 wynika, że nieprawidłowa dieta, zwłaszcza wysokie

spożyciu tłuszczów i cukrów prostych, a także nadwaga, w aż 30-70 proc. odpowiadają za powstawanie różnych typów nowotworów. „W przypadku niektórych z nich, takich jak rak żołądka i jelita grubego, zmiany w diecie mogłyby uchronić przed zachorowania nawet połowę naszych rodaków” – przekonywał prof. Jarosz.

Według specjalisty najbardziej jest to widoczne na przykładzie raka żołądka, jednego z najbardziej złośliwych nowotworów. Spadek zachorowalności na ten nowotwór wyraźnie przypada okres, w którym część Polaków zmieniła dietę na bardziej korzystną dla zdrowia. Przykładowo w latach 1960-2005 spożycie owoców zwiększyło się w naszym kraju aż 2,5-krotnie, a warzyw – o 41 proc.

Z kolei spożycie soli – która jest jednym z głównych czynników ryzyka raka żołądka – w latach 1999-2011 spadło o 26 proc. Jak przypomnieli specjaliści, sól zmniejsza grubość pełniącej rolę ochronną śluzówki żołądka – a gdy jest ona cieńsza, łatwiej zagnieżdża się w niej bakteria Helicobacter pylori zwiększająca ryzyko raka tego narządu.

Zaleca się, żeby dzienne spożycie soli nie przekraczało 5 g, gdy sięga ono 6-8 g ryzyko raka żołądka wzrasta o 41 proc., a dzienne spożycie soli powyżej 8 g – zwiększa ryzyko nowotworu żołądka o 68 proc. „Odwrotne, przeciwnowotworowe działanie wykazuje dieta bogata w warzywa i owoce. Spożycie 50 g warzyw dziennie zmniejsza ryzyko raka żołądka o 19 proc.” – zaznaczył prof. Jarosz.

Zdaniem specjalistów ważna jest również częstotliwość spożywania warzyw i owoców. Gdy sięgamy po nie od jednego do trzech razy dziennie, ryzyko zachorowania na nowotwory zmniejsza się o 14 proc. Spożywanie ich trzy do pięciu razy dziennie sprawia, że spada ono o 29 proc. proc., a pięć-siedem razy – o 36 proc.

„Im więcej spożywamy warzyw i owoców, tym lepiej” – ocenił

specjalista. Istotne jest również, by zmniejszyć spożycie tłuszczów zwierzęcych oraz cukrów prostych, tym bardziej, że zwiększają one ryzyko otyłości, która również zwiększa ryzyko zachowania na różne nowotwory.

Z każdym kilogramem nadwagi i otyłości rośnie bowiem zagrożenie rakiem jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, trzustki, wątroby, jelita grubego, nerki, prostaty, piersi i trzonu macicy – przypomniano na środowym spotkaniu. „Dbałość o prawidłową dietę i masę ciała powinna być zatem kluczowym elementem profilaktyki chorób nowotworowych” – uważa prof. Jarosz.

Specjalista zwrócił również uwagę, że u kobiet każda ilość alkoholu zwiększa ryzyko raka piersi. Jego zdaniem nadal spożywamy też zbyt dużo czerwonego mięsa, cukru, alkoholu i w ogóle jemy zbyt dużo, co jest szczególne niekorzystne przy mniejszej aktywności fizycznej.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński
Źródło: PAP – Nauka w Polsce