Wysokie spożycie cytrusów zwiększa ryzyko czerniaka

7 lipca 2015

Częste spożywanie cytrusów, a konkretnie całych grejpfrutów i soku pomarańczowego, wiąże się z podwyższonym ryzykiem czerniaka złośliwego. Naukowcy wyliczyli, że w porównaniu do ludzi sięgających po cytrusy mniej niż 2 razy w tygodniu, wśród osób spożywających cytrusy co najmniej 1,6 razy dziennie ryzyko czerniaka było aż 36% wyższe.

Wg autorów publikacji z „Journal of Clinical Oncology", konsumpcja cytrusów nie wiązała się z podwyższonym ryzykiem nowotworów narządów innych niż skóra. Akademicy sądzą, że zaobserwowany związek można wyjaśnić tym, że cytrusy zawierają dużo furanokumaryn, a wcześniejsze badania sugerowały, że związki te sprawiają, że skóra staje się wrażliwsza na światło słoneczne, w tym na ultrafiolet.

Dr Shaowei Wu z Wydziału Dermatologii Szkoły Medycznej Warrena Alperta Brown University podkreśla, że by sformułować konkretne zalecenia, potrzeba dalszych badań. „Na razie nie zalecamy wyeliminowania cytrusów, ale osoby, które jedzą dużo grejpfrutów i piją dużo soku pomarańczowego, powinny zachować szczególną ostrożność i unikać długiej ekspozycji słonecznej."

Naukowcy analizowali dane 63 810 kobiet z Nurses' Health Study i 41 622 mężczyzn z Health Professionals Follow-Up Study. W różnych odstępach czasu (co najmniej co 4 lata) ochotnikom wysyłano kwestionariusze dietetyczne. Co dwa lata zbierano też dane nt. historii medycznej i trybu życia. Za porcję cytrusów uznawano połowę grejpfruta, jedną pomarańczę lub małą (ok. 177-ml) szklankę soku grejpfrutowego/pomarańczowego. Z analizy wykluczono osoby z nowotworem w wywiadzie.

W uwzględnionym okresie, którego długość wynosiła maksymalnie od 24 do 26 lat, czerniaka zdiagnozowano u 1840 osób (1,7%).

Większe ogólne spożycie cytrusów (większa liczba porcji) i u kobiet, i u mężczyzn wiązało się z podwyższonym ryzykiem czerniaka złośliwego. Korelacja była najsilniejsza dla grejpfrutów, za nimi uplasował się sok pomarańczowy. Co ciekawe, spożycie soku grejpfrutowego czy całych pomarańczy nie wiązało się z ryzykiem czerniaka.

Amerykanie stwierdzili, że związek między jedzeniem grejpfrutów i czerniakiem był niezależny od wieku i czynników dot. trybu życia, np. aktywności fizycznej, palenia papierosów, picia alkoholu i kawy, a także zażywania suplementów witaminy C. Korelacja była najbardziej widoczna u osób najbardziej podatnych na oparzenia słoneczne w wieku dziecięcym i młodzieńczym, a także spędzających więcej czasu w bezpośrednim słońcu.

Naukowcy spekulują, że zawartość furanokumaryn może być większa w całych owocach niż sokach. Wg nich, znaczący wpływ soku pomarańczowego na ryzyko czerniaka można wyjaśnić poziomem spożycia (kilka razy wyższym niż w przypadku innych produktów cytrusowych).

Nie zaobserwowano znaczącego związku między ryzykiem czerniaka i spożyciem innych pokarmów obfitujących w furanokumaryny, np. marchwi czy selera. „Ludzie często gotują te warzywa, a obróbka cieplna zmniejsza stężenie furanokumaryn.”

By potwierdzić hipotezę furanokumarynową, planowane są badania stężenia tych związków w cytrusach i sokach cytrusowych oraz próbkach krwi ochotników.

Akademicy podkreślają, że zgodnie z ich wiedzą, to pierwsze studium dot. związków furanokumaryn z diety i ryzyka czerniaka. Wcześniejsze badanie pokazało, że ryzyko czerniaka zwiększają balsamy do opalania z psoralenami (naturalną grupą furanokumaryn).

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: www.asco.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl