Związek otyłości z nowotworami

15 września 2016

Po tym, jak nowe badania raka żołądka dodały to schorzenie do wykazu chorób wywołanych przez nadwagę, obecnie łączy się ją z 11 typami nowotworów.

Raport opublikowany przez Światową Fundacją Badań Raka (World Cancer Research Fund) oraz Amerykański Instytut Badań Raka (American Institute for Cancer Research; w skrócie AICR) podaje, że noszenie nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej zwiększa ryzyko zachorowania na raka żołądka o 23 procent wraz z każdym wzrostem wskaźnika masy ciała (BMI) o pięć jednostek.

Autorzy raportu przeanalizowali 89 różnych badań z całego świata dotyczących raka żołądka, biorąc pod uwagę wagę ludzi, poziom aktywności fizycznej i dietę. W sumie oceniono 17,5 miliona dorosłych, w tym 77 000 z rakiem żołądka.

Szefowa programów żywieniowych AICR, Alice Bender, oświadczyła: „Chcemy, aby Amerykanie wiedzieli, że są środki, które każdy może zastosować, aby zapobiec rakowi i polepszyć stan zdrowia, takie jak jedzenie większej ilości warzyw, ziaren, owoców i innych pokarmów roślinnych oraz codzienne krótkie spacery”.

Rak żołądka jest 15 najczęstszym typem raka w Ameryce i 5 najczęściej spotykanym rakiem na całym świecie. W ubiegłym roku tę chorobę zdiagnozowano u ponad 26 000 Amerykanów i szacuje się, że niespełna jedna trzecia z nich przeżyje pięć lat.

Choć dokładny związek między otyłością i rakiem nie jest do końca jasny, uważa się, że wiąże się to z konkretnymi działaniami, które wykonują komórki tłuszczowe, takimi jak zwiększenie stężenia insuliny, estrogenu i innych hormonów. W

jednym z badań ustalono, że około 50 000 nowych przypadków raka wśród kobiet i 34 000 wśród mężczyzn było spowodowanych otyłością. Jeszcze większe ryzyko, bo wynoszące aż 40 procent, dotyczy takich nowotworów, jak gruczolakorak, rak przełyku i rak trzonu macicy.

Co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? Przede wszystkim, trzeba przywrócić i utrzymać zdrową wagę. Dla wielu ludzi może to być osiągalne głównie poprzez rezygnację z przetworzonej żywności i słodkich napojów. Zaleca się też pracę na zewnątrz co najmniej trzy razy w tygodniu przez przynajmniej 30 minut, aby uniknąć chorób przewlekłych, cukrzycy, raka i choroby serca. Jednak same ćwiczenia nie wystarczą. Badania opublikowane w International Journal of Epidemiology pokazują, że ludzie otyli i zarazem sprawni fizycznie są mimo wszystko bardziej narażeni na wczesny zgon niż młodzi ludzie mający normalną wagę i będący w kiepskiej kondycji fizycznej.

Nawet jeśli ktoś ma prawidłową wagę, powinien unikać spożywania przetworów mięsnych i alkoholu. Inna żywność, której należy się wystrzegać, to każdy rodzaj pokarmu zawierający GMO, który jest zwykle skażony rakotwórczym glifosatem.

Autorstwo: Isabelle Z.
Tłumaczenie: Nexus
Źródło oryginalne: NaturalNews.com
Źródło polskie: Wolna-Polska.pl