



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (10/5/2017)**

Φετινό Θέμα: «Συμβολή της διατροφής στην πρόληψη και θεραπεία κατά του καρκίνου»

Το Υπουργείο Υγείας και ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου όρισαν την 10^η Μαΐου ως την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής. Γι' αυτό και κάθε χρόνο με διάφορα μηνύματα η μέρα αυτή γιορτάζεται σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου με διάφορες δραστηριότητες και ενημερωτικά έντυπα που σκοπό έχουν τη συνεχή και επαρκή ενημέρωση του κοινού για θέματα διατροφής.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου όρισε το φετινό θέμα: **«Συμβολή της διατροφής στην πρόληψη και θεραπεία κατά του καρκίνου»** με σκοπό να δείξει ότι ισορροπημένη διατροφή και ιδιαίτερα η απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς βάρους έχουν ιδιαίτερη σημασία για την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου.

Ήδη ο Σν.Δι.Κν. στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής έχει συνδιοργανώσει μαζί με τον ΠΑΣΥΚΑΦ διήμερο συνέριο με θέμα: Καρκίνος του Παχέος Εντέρου «Αξιοποιούμε το σήμερα για να βελτιώσουμε το αύριο» στις 6-7/5/2017 στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Η εκδήλωση αυτή ήταν υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας.

Στους αιτιολογικούς παράγοντες του καρκίνου περιλαμβάνονται η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, οι περιβαλλοντικοί και γενετικοί παράγοντες. Ο καρκίνος αποτελεί την δεύτερη αιτία θανάτου μετά από τα καρδιαγγειακά παγκοσμίως και αναμένεται να αυξηθεί η συνολική του επίπτωση, ενώ το 80% των καρκίνων του πεπτικού, του μαστού και του προστάτη οφείλονται σε κακές διαιτητικές συνήθειες. Όσον αφορά την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου, η διατροφή φαίνεται να παίζει ουσιαστικό ρόλο μία και το 70%-80% όλων των μορφών καρκίνου σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες και συνεπώς οι διαιτολογικές επιλογές μας φαίνεται ότι επηρεάζουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Πολλές έρευνες γίνονται με σκοπό να συσχετίσουν τη διατροφή στο σύνολό της αλλά και στα επιμέρους συστατικά με την πρόληψη του καρκίνου, χωρίς να έχουν βρεθεί ακόμα πολλά ισχυρά δεδομένα. Σημαντικές συσχετίσεις έχουν βρεθεί για την προστατευτική δράση των φρούτων και λαχανικών με τον καρκίνο παχέος εντέρου, την επιβαρυντική δράση του κόκκινου κρέατος και τον προστατευτικό ρόλο του γάλακτος στον κολοορθικό καρκίνο. Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου στοματικής κοιλότητας και οισοφάγου, ενώ τα πολύ ζεστά ροφήματα πιθανόν να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση καρκίνου στόματος ή και του γαστρεντερικού. Η υψηλή πρόσληψη λίπους φαίνεται να σχετίζεται με τον καρκίνο του κολοορθικού, ενώ η ζάχαρη και αλάτι ίσως να συνδέονται με τον καρκίνο του στομάχου. Σημαντικό ρόλο πέρα από τη διατροφή έχει βρεθεί ότι παίζουν τόσο η φυσική δραστηριότητα, με ισχυρά

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ευρήματα ότι προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου, αλλά και το ποσοστό σωματικού λίπους αποτελώντας επιβαρυντικό παράγοντα για την εμφάνιση καρκίνου μαστού σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Οδηγίες σχετικά με την πρόληψη του καρκίνου έχουν δημοσιευτεί από διάφορους διεθνείς οργανισμούς, οι οποίες ελάχιστα διαφέρουν μεταξύ τους, και αποτελούν τη βάση για τη διατροφική πρόληψη και άλλων χρόνιων νοσημάτων πέραν του καρκίνου, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Στη συνέχεια παρατίθενται οι προληπτικές οδηγίες διατροφής από τη World Cancer Research Fund και την American Cancer Society .

- Να έχετε ένα υγιές βάρος σταθερό
- Να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα
- Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ενέργεια
- Καταναλώστε ποικιλία από λαχανικά, φρούτα , δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια, όπως τα φασόλια
- Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (π.χ. μοσχάρι και αρνί) και αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα
- Εάν καταναλώνονται αλκοόλ να το περιορίσετε σε 2 ποτά για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες την ημέρα
- Περιορίστε την κατανάλωση αλμυρών τροφίμων και τα τρόφιμα που υποβάλλονται σε επεξεργασία με αλάτι (νάτριο)
- Να έχετε ένα υγιές βάρος σταθερό
- Να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα
- Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ενέργεια
- Καταναλώστε ποικιλία από λαχανικά, φρούτα , δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια, όπως τα φασόλια
- Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (π.χ. μοσχάρι και αρνί) και αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα
- Εάν καταναλώνονται αλκοόλ να το περιορίσετε σε 2 ποτά για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες την ημέρα
- Περιορίστε την κατανάλωση αλμυρών τροφίμων και τα τρόφιμα που υποβάλλονται σε επεξεργασία με αλάτι (νάτριο)
- Να έχετε ένα υγιές βάρος σταθερό
- Να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα
- Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ενέργεια

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Καταναλώστε ποικιλία από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια, όπως τα φασόλια
- Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (π.χ. μοσχάρι και αρνί) και αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα
- Εάν καταναλώνονται αλκοόλ να το περιορίσετε σε 2 ποτά για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες την ημέρα
- Περιορίστε την κατανάλωση αλμυρών τροφίμων και τα τρόφιμα που υποβάλλονται σε επεξεργασία με αλάτι (νάτριο)
- WCRF – εισηγείται < 500 gr./εβδ. Μαγειρεμένο κόκκινο κρέας και καθόλου επεξεργασμένο κρέας
- UK Dept. of Health (2011) - <500gr./εβδ. – κόκκινο κρέας + επεξεργασμένα (καπνιστά)
- WHO πρόσφατα αναφέρει ότι το κόκκινο κρέας όταν καταναλώνεται 50 gr/ημερ. (50 gr. λουκάνικο ή μπέικον) αυξάνει τις πιθανότητες για καρκίνο του εντέρου.
- Γυμνάζεστε συστηματικά. Οι ενήλικες πρέπει να γυμνάζονται τουλάχιστον 150 λεπτά με άσκηση μέτριας έντασης ή 75 λεπτά έντονης έντασης κάθε εβδομάδα (ή συνδυασμό αυτών), κατά προτίμηση κατά την διάρκεια όλη της εβδομάδας. Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να γυμνάζονται τουλάχιστον 1 ώρα μέτριας ή έντονης έντασης δραστηριότητας κάθε μέρα, με έντονη δραστηριότητα για τουλάχιστον 3 ημέρες κάθε εβδομάδα.

Δεν μπορούμε να προστατευθούμε 100% από τον καρκίνο, αλλά σίγουρα μπορούμε να ελέγξουμε πολλούς από τους παράγοντες που αυξάνουν την εμφάνισή του (πρόληψη). Είναι ευθύνη μας απέναντι στον εαυτό μας κάνουμε ότι περνάει από το χέρι μας για την προστασία του.

Πηγές:

1. World Cancer Research Fund International, <http://www.wcrf.org/>
2. American Cancer Society, <https://www.cancer.org/>
3. Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο. Συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου Διαθέσιμο στο <http://www.aicr.org/> 2009

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Δρ Χριστιάνα Φιλίππου, RDN
Κλινική Διαιτολόγος
Αντιπρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα