



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

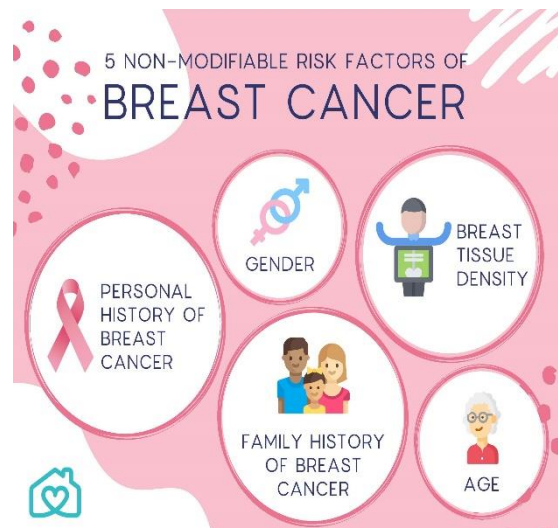
Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για τον Μήνα Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού (25/10/2020)

Ο Οκτώβριος έχει θεσμοθετηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως «Μήνας Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού», με την 25η Οκτωβρίου να αποτελεί την Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου του μαστού. Γι' αυτόν τον σκοπό, το σύμβολο μιας ροζ κορδέλας κοσμεί αυτές τις μέρες ετικέτες προϊόντων, σήματα καναλιών και προβάλλεται σε πολλές καμπάνιες. Όλες οι γυναίκες αλλά και οι άντρες πρέπει να εντάξουν τον τακτικό προληπτικό έλεγχο στη ζωή τους. Να αγαπήσουν και να φροντίσουν ακόμα περισσότερο τον εαυτό τους, να αντικαταστήσουν το φόβο για την ασθένεια με επιλογές που προάγουν την υγεία. **Ο καρκίνος του μαστού ΔΕΝ είναι πια αθεράπευτη ασθένεια!**

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο κοινός καρκίνος στις γυναίκες παγκοσμίως και η συχνότητα συνεχίζει να αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Στη Κύπρο η επίπτωση είναι 81.7 στις 100 000. Δεδομένου ότι ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός τύπος καρκίνου στις γυναίκες, έχουν μελετηθεί παράγοντες κινδύνου για την ασθένεια στον κυπριακό πληθυσμό και αποδείχθηκε ότι το οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας για τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και η καθυστερημένη εμμηνόρροια και ο θηλασμός παρουσιάζουν προστατευτικό επίδραση στις κυπριακές γυναίκες. Η διατροφή μπορεί να παίζει ρόλο τόσο στην προώθηση όσο και στην αναστολή της ανάπτυξης καρκίνου του μαστού στον άνθρωπο.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

- Ηλικία : Η επίπτωση αυξάνεται απότομα έως την ηλικία των 45 με 50 ετών. Η επίπτωση συνεχίζει να αυξάνεται με την ηλικία μετά την εμμηνόπαυση, αλλά με πιο αργό ρυθμό. Η μέση ηλικία κατά τη διάγνωση είναι 65 έτη.
- Οικογενειακό ιστορικό : Ο κίνδυνος αυξάνεται με έναν αυξανόμενο αριθμό συγγενών πρώτου ή δευτέρου βαθμού με ιστορικό καρκίνου του μαστού. Οι γυναίκες με έναν επηρεαζόμενο συγγενή πρώτου βαθμού έχουν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και έχουν τριπλάσιο κίνδυνο εάν έχουν δύο επηρεαζόμενους συγγενείς πρώτου βαθμού.



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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Δίαιτα: Πολλές μελέτες έχουν εντοπίσει συσχετίσεις μεταξύ της διατροφής και της ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου, όπως περιγράφεται παρακάτω στο Διατροφικές εκτιμήσεις.
- Παχυσαρκία : Η σχέση μεταξύ βάρους και κινδύνου καρκίνου του μαστού ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση της εμμηνόπαυσης. Στις προ εμμηνοπαυσιακές γυναίκες, ο αυξημένος ΔΜΣ σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Ο λόγος για αυτό είναι ασαφής. Το αντίθετο ισχύει για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Ένα αυξημένο ΔΜΣ ή αύξηση βάρους σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Τα αυξημένα επίπεδα οιστρογόνων, πιθανώς λόγω της περιφερειακής αρωματισμού της ανδροστενεδιόνης σε 1-οιστρόνη στον λιπώδη ιστό, μπορεί να βοηθήσουν στην εξήγηση αυτού του αυξημένου κινδύνου. Το υπερβολικό βάρος μπορεί επίσης να επηρεάσει την πρόγνωση. Οι παχύσαρκοι ασθενείς (ΔΜΣ \geq 30) με καρκίνο του μαστού έχουν αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα.
- Αυξημένη γλυκόζη στο αίμα : Η μελέτη υγείας των νοσοκόμων διαπίστωσε ότι οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με διαβήτη είχαν ελαφρώς μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού, σε σύγκριση με εκείνες που δεν είχαν διαβήτη. Άλλες μελέτες έχουν βρει μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού σε μη διαβητικές γυναίκες με υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης νηστείας.
- Ανεπαρκής βιταμίνη D : Σε μια συγκεντρωτική ανάλυση 2 μελετών που εξέτασαν τη βιταμίνη D και τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, οι γυναίκες των οποίων τα επίπεδα 25 (OH) D στον ορό ήταν στο χαμηλότερο πεμπτημόριο (<13 ng / dL) είχαν διπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του μαστού εκείνα των οποίων τα επίπεδα ήταν στο υψηλότερο πεμπτημόριο (> 52 ng / dL). Οι συγγραφείς ανέφεραν ότι ένα επίπεδο 50 ng / dL θα μπορούσε να επιτευχθεί με από του στόματος πρόσληψη 2.000 IU βιταμίνης D 3, σε συνδυασμό με μέτρια, τακτική έκθεση στον ήλιο.
- Προηγούμενος καρκίνος του μαστού : Ένας πρώτος καρκίνος του μαστού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για επακόλουθο καρκίνο του μαστού.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

- Περιορισμός του αλκοόλ . Η ασφαλής δόση είναι 1 ποτήρι αλκοόλ την ημέρα για τις γυναίκες και 1-2 ποτήρια για τους άντρες.
- Αποφυγή καπνίσματος

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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Έλεγχος του βάρους. Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν η παχυσαρκία εμφανίζεται αργότερα στη ζωή, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση.
- Ένταξη της σωματικής δραστηριότητας καθημερινά. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, το οποίο βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Οι περισσότεροι υγιείς ενήλικες πρέπει να στοχεύουν για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας αερόβιας δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης αερόβιας δραστηριότητας εβδομαδιαίως, καθώς και προπόνηση δύναμης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
- Θηλασμός. Ο θηλασμός μπορεί να παίζει ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Όσο περισσότερο θηλάζετε, τόσο μεγαλύτερο είναι το προστατευτικό αποτέλεσμα.
- Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών. Φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι γνωστό ότι περιέχουν φυτοχημικά με αντιοξειδωτικές και αντιοιστρογόνες ιδιότητες που μπορεί να αποτρέψουν τον καρκίνο. Συνιστάτε η κατανάλωση πέντε και περισσότερων μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Τα σταυρανόθη λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, λάχανο και λαχανάκια Βρυξελλών) είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτοχημικά.
- Κατανάλωση ολικής άλεσης προϊόντων. Τα ολικής άλεσης είναι μη επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και φυτοχημικά. Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να έχει θετικό όφελος μεταβάλλοντας τις ορμονικές δράσεις του καρκίνου του μαστού και άλλων ορμονικών εξαρτώμενων καρκίνων. Η ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών πρέπει να είναι 25 με 30 γραμμάρια.
- Περιορισμός στη πρόσληψη κορεσμένων τροφίμων, όπως βοδινό, αρνί, κρέας, τυριά, κρέμα, βούτυρο, καθώς και τροφίμων που περιέχουν trans λιπαρά οξέα, όπως ψημένα προϊόντα, κράκερ και μαργαρίνη
- Αύξηση της πρόσληψης πουλερικών, ψαριών και πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης (όσπρια). Η αύξηση της πρόσληψης ψαριού σε 3 φορές την εβδομάδα θα αυξήσει την πρόσληψη ωμέγα-3-πολυακόρεστων λιπαρών. Έρευνες έχει δείξει ότι τα λιπαρά οξέα μπορεί να αναστέλλουν την ανάπτυξη όγκων του μαστού.
- Μέτρια κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος με συντηρητικά όπως λουκάνικα, ζαμπόν, μπέικον.
- Περιορισμός παστών τροφίμων και αυτών που περιέχουν αλάτι.
- Η βιταμίνη D μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού αναστέλλοντας τη διαδικασία εισβολής και μετάστασης του καρκίνου. Η έλλειψη διαιτητικού σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε οξειδωτικό στρες, βλάβη στο DNA και υπεροξειδωση των λιπιδίων

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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

και η χαμηλότερη πρόσληψη φυλλικού οξέος μπορεί να σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

- Μια μελέτη παρακολούθησης σε περισσότερες από 32.000 γυναίκες συνέδεσε τα υψηλότερα επίπεδα ολικών καροτενοειδών στο αίμα (καρότο, γλυκοπατάτα, ντομάτα, μάνγκο, πεπόνι, χρωματιστές πιπεριές) με 18-28% μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού, καθώς και μειωμένο κίνδυνο υποτροπής και θανάτου σε όσους είχαν ήδη καρκίνο του μαστού.
- Κατανάλωση φασολιών τα οποία είναι γεμάτα με φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Συγκεκριμένα, η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να προστατεύσει από τον καρκίνο του μαστού. Μια μελέτη σε 2.571 γυναίκες διαπίστωσε ότι η υψηλή πρόσληψη φασολιών μείωσε τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού έως και 20%.



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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ


- Barnard, Neal D., editor. "Breast Cancer." Nutrition Guide for Clinicians, 3rd ed., Physicians Committee for Responsible Medicine, 2018. nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342085/all/Breast_Cancer.
- Breast cancer prevention (PDQ) — Patient Version. National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-prevention-pdq#section/all>. Accessed Oct. 19, 2020.
- Eliassen, A. H., Liao, X., Rosner, B., Tamimi, R. M., Tworoger, S. S., & Hankinson, S. E. (2015). Plasma carotenoids and risk of breast cancer over 20 y of follow-up. *The American journal of clinical nutrition*, 101(6), 1197–1205. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.105080>
- Farazi, P., 2014. Cancer trends and risk factors in Cyprus, *ecancermedicallscience*
- Kotepui M. (2016). Diet and risk of breast cancer. *Contemporary oncology (Poznan, Poland)*, 20(1), 13–19. <https://doi.org/10.5114/wo.2014.40560>
- Nutrition for Breast Cancer Patients and Survivors. Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/breast_center/treatments_services/nutrition.html. Accessed Oct, 19, 2020.
- Sangaramoorthy, M., Koo, J., & John, E. M. (2018). Intake of bean fiber, beans, and grains and reduced risk of hormone receptor-negative breast cancer: the San Francisco Bay Area Breast Cancer Study. *Cancer medicine*, 7(5), 2131–2144. <https://doi.org/10.1002/cam4.1423>




Για τον

Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Αριάνα Γεωργίου
Διατροφολόγος/ Διαιτολόγος

Farah Kadhem
Διατροφολόγος/ Διαιτολόγος

 @CyDNA1999;  @CyDNAdiet

 +35722452258;  +357 22452292;  info@cydadiet.org

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

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