



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Καρκίνου (4 Φεβρουαρίου 2022)

Παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου η 4η Φεβρουαρίου – «Κλείστε το κενό φροντίδας», για το 2022, και για την Κύπρο «Ο καρκίνος μέσα από τα μάτια μου!»

Με σύνθημα «Close the Care Gap» (Κλείστε το κενό φροντίδας) σηματοδοτείται η έναρξη της παγκόσμιας καμπάνιας για τη μείωση των ανισοτήτων στη φροντίδα του καρκίνου.

Στην Κύπρο με αφορμή την ημέρα αυτή η επιτροπή που εργάζεται ομόχρονα γι την ημέρα αυτή ανακοίνωσε ένα μαθητικό διαγωνισμό που έγινε θεσμός εδώ και τρία χρόνια .

Με τραγούδι, εικαστική δημιουργία και έκθεση ιδεών, οι νέοι καλούνται να συμμετάσχουν στον 3^ο Παγκύπριο Διαγωνισμό για την Παγκόσμια Ημέρα Καρκίνου, ξεδιπλώνοντας τη δημιουργική έκφραση και το ταλέντο τους μέσα από το ευαίσθητο θέμα του καρκίνου. Ο διαγωνισμός διοργανώνεται από το Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου, το Καραϊσκάκειο Ίδρυμα, τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Καρδιοπαθών και Φύλων (ΠΑΣΥΚΑΦ), τον Σύνδεσμο Ένα Όνειρο μια Ευχή, τον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου, την Europa Donna Κύπρου, το Europa Uomo Κύπρου, το Ίδρυμα Χριστίνα Α. Αποστόλου και τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, σε συνεργασία με την Τράπεζα Κύπρου και με τη στήριξη του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας και του Υπουργείου Υγείας.

Σε διάσκεψη τύπου ανακοινώθηκε επίσημα η έναρξη του Παγκύπριου Μαθητικού Διαγωνισμού για την Παγκόσμια Ημέρα Καρκίνου, με θέμα «Ο καρκίνος μέσα από τα μάτια μου!», στο πλαίσιο της εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού και ιδιαίτερα των νέων, για την Παγκόσμια Ημέρα Καρκίνου που τιμάται σήμερα 4 Φεβρουαρίου και την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Καρκίνου που τιμάται στις 15 Φεβρουαρίου.

«Ο καρκίνος μέσα από τα μάτια μου!»

Οι μαθητές/τριες μπορούν να υποβάλουν τις ιδέες τους είτε ατομικά, είτε ομαδικά μέσα από τις πιο κάτω κατηγορίες:

- **Τραγούδι:** Δημιουργία τραγουδιού με συγγραφή στίχων στην ελληνική, αγγλική ή κυπριακή διάλεκτο και μελοποίησή του. Η σύνθεση του τραγουδιού μπορεί να περιλαμβάνει ένα ή περισσότερα όργανα και η ερμηνεία μπορεί να γίνει από ένα ή περισσότερα άτομα. Η διάρκεια του τραγουδιού πρέπει να είναι μέχρι 4 λεπτά και η ετοιμασία να γίνει σε μορφή mp3.
- **Εικαστική δημιουργία:** Δημιουργία πίνακα ζωγραφικής ή αφίσας σε μέγεθος Α4 ή Α3 για ατομική συμμετοχή και σε μέγεθος Α4, Α3 ή Α2 για ομαδική συμμετοχή.
- **Έκθεση ιδεών:** Συγγραφή δοκιμίου στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα, με παραγράφους και με όριο τις 500 λέξεις.

Τα χρηματικά έπαθλα του διαγωνισμού προσφέρει η Τράπεζα Κύπρου.

Τελευταία ημερομηνία παράδοσης των συμμετοχών είναι η Πέμπτη 31 Μαρτίου 2022. Οι συμμετοχές θα πρέπει να αποσταλούν στο Καραϊσκάκειο Ίδρυμα, στη διεύθυνση Λεωφ. Νίκανδρου Παπαμηνά 15, 2032 Στρόβολος, Λευκωσία (πίσω από το νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας).



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν στη σελίδα Facebook: <https://www.facebook.com/worldcancerdaycyprus>.

Η 4η Φεβρουαρίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, από τη Διεθνή Ένωση για τον Έλεγχο του Καρκίνου (UICC), προκειμένου να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες όλου του κόσμου στην ενημέρωση για τον καρκίνο και να ενθαρρύνει μία παγκόσμια εκστρατεία για την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία του, αναγνωρίζοντας τη δέσμευση των οργανισμών, των κοινοτήτων και των ατόμων να μειώσουν τον παγκόσμιο αντίκτυπο της νόσου.

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Καρκίνου σηματοδοτεί και την έναρξη της παγκόσμιας ενημερωτικής εκστρατείας από τη UICC «Close the Care Gap» (Κλείστε το κενό φροντίδας), που έχει ως στόχο τη μείωση των ανισοτήτων στη φροντίδα του καρκίνου σε όλο τον κόσμο.

Σε ολόκληρη την Ευρώπη τα κρούσματα καρκίνου αναμένεται να αυξηθούν κατά 24% έως το 2035, καθιστώντας τον την κύρια αιτία θανάτου στην Ε.Ε.

Εξάλλου, η Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της Διεθνούς Ένωσης κατά του Καρκίνου (UICC), που εκπροσωπεί 280 οργανώσεις σε 90 χώρες του κόσμου. Η εκστρατεία ενημέρωσης κάθε χρόνο στις 4 Φεβρουαρίου που έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου δίνει έμφαση στην πρόληψη και στη διαπίστωση ότι το 43% των καρκίνων μπορούν να αποφευχθούν με τις εξής προϋποθέσεις:

- Περιβάλλον χωρίς τσιγάρο για τα παιδιά και τους νέους.
- Φυσική άσκηση, ισορροπημένη διατροφή, υγιεινή διαίτα και αποφυγή παχυσαρκίας.
- Αποφυγή υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο.
- Πληροφόρηση για τα εμβόλια που προλαμβάνουν μορφές καρκίνου.

Συνδέεται η διατροφή με την εμφάνιση καρκίνου;

Παρόλο που οι αποδεδειγμένα καρκινογόνοι διατροφικοί παράγοντες είναι πολύ λίγοι, εντούτοις επιδημιολογικές έρευνες αποδεικνύουν ότι **η διατροφή συνδέεται με την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου** σε σημαντικό βαθμό. Από πολλούς θεωρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να σχετίζονται με το 30% των καρκίνων στις αναπτυγμένες χώρες και πιθανώς με το 20% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες (WCRF 2011). Τα δεδομένα αυτά τοποθετούν τη διατροφή στη δεύτερη μετά το κάπνισμα αιτία καρκίνου, η οποία μπορεί να προβλεφθεί.

Ποια διατροφικά λάθη οδηγούν στην εμφάνιση καρκίνου;

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, το 60% όλων των περιπτώσεων καρκίνου οφείλονται σε λάθος διατροφή. Ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες, το κυρίαρχο διατροφικό πρότυπο με τις μεγάλες ποσότητες σε κρέας, λευκό αλεύρι και ζάχαρη αυξάνει τον κίνδυνο για αρκετές μορφές καρκίνου.

Πολλοί από αυτούς τους παράγοντες μπορούν να αποφευχθούν, σε αντίθεση με άλλους όπως η κληρονομικότητα, για την οποία δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα.

■ **Παχυσαρκία και χαμηλή φυσική δραστηριότητα:** η υπερβολική κατανάλωση φαγητού και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν έναν από τους κυριότερους παράγοντες εμφάνισης καρκίνου στήθους, παχέως εντέρου, οισοφάγου, ήπατος και μήτρας.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

■ **Αλκοόλ:** περισσότερα από 2 ποτήρια αλκοόλ την ημέρα για πολλά χρόνια, αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης των καρκίνων: στόματος, φάρυγγα, οισοφάγου, ήπατος και του παχέος εντέρου και του μαστού. Όσο περισσότερο αλκοόλ πίνει κανείς, τόσο αυξάνει τις πιθανότητες. Σε συνδυασμό με το κάπνισμα, ο κίνδυνος αυξάνεται πολύ περισσότερο. Συνεπώς, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών πρέπει να περιορίζεται σε δύο ποτήρια την ημέρα για τους άντρες και ένα για τις γυναίκες.

Πολύς λόγος έχει γίνει για την ευεργετική επίδραση του αλκοόλ στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στην πραγματικότητα, καλό είναι να περιορίζεται κανείς στις παραπάνω συστάσεις, ενώ σε καμία περίπτωση δε συνίσταται να αρχίσουν την κατανάλωση αλκοόλ άτομα που δεν το συνηθίζουν.

■ **Υψηλή κατανάλωση λίπους:** σχετίζεται με καρκίνο παχέως εντέρου, προστάτη, μήτρας, μαστού.

■ **Χαμηλή κατανάλωση φυτικών ινών:** μεγαλύτερη εμφάνιση καρκίνου του εντέρου σε άτομα που δεν καταναλώνουν αρκετές φυτικές ίνες (πηγές: φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως).

Κρέας και τρόπος μαγειρέματος

Το κρέας είναι βέβαια καλή πηγή πρωτεϊνών, αλλά είναι πλούσιο σε ακόρεστα λίπη. Πιθανότατα γι' αυτό τον λόγο η μεγάλη κατανάλωση βοδινού και χοιρινού κρέατος, αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου και του προστάτη.

Επίσης, κατά το ψήσιμο, τηγάνισμα και μαγείρεμα κρέατος στον φούρνο δημιουργούνται από τις ζωικές πρωτεΐνες χημικές ενώσεις, γνωστές ως ετεροκυκλικές αμίνες, που θεωρούνται καρκινογόνοι. Για όλους αυτούς τους λόγους η κατανάλωση κρέατος θα πρέπει να περιορίζεται σε δύο το πολύ γεύματα την εβδομάδα.

Ο κίνδυνος περιορίζεται ακόμη περισσότερο όταν καταναλώνονται άπαχα κομμάτια κρέατος. Γενικά, πάντως, είναι προτιμότερη η κατανάλωση κοτόπουλου, γαλοπούλας από το βοδινό, αρνί, μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας.

Πώς δρα η λευκή ζάχαρη στο καρκίνο;

Εκτός από το λίπος, σύμφωνα με ορισμένες έρευνες έμμεσής καρκινογόνο δράση πιθανόν να ασκεί και η κατάχρηση λευκής ζάχαρης. Η ζάχαρη όχι μόνο είναι ένας άδειος φορέας ενέργειας χωρίς ζωτικές ουσίες, αλλά αυξάνει στον οργανισμό την έκκριση του αυξητικού παράγοντα IFG-1, που προσομοιάζει στην ινσουλίνη και που ωθεί κάποια κύτταρα σε διαίρεση, ενώ παράλληλα τροφοδοτεί με ενέργεια κάποια ήδη υπάρχοντα καρκινογόνα κύτταρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να στερηθούμε τη χαρά των γλυκών αλλά να περιορίσουμε την κατανάλωση λευκής ζάχαρης.

Τι ισχύει για το λευκό ψωμί;

Το ίδιο ισχύει και για το λευκό ψωμί. Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες που περιέχονται και στο λευκό ψωμί έχουν ενοχοποιηθεί για αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αντί για λευκό ψωμί, λοιπόν, καλύτερα να καταναλώνουμε ψωμί ολικής αλέσεως ή άλλες καλές πηγές φυτικών ινών.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ποιος ο ρόλος των φρούτων και των λαχανικών;

Σημαντικό επίσης, ρόλο στην πρόληψη ορισμένων καρκίνων και κυρίως του καρκίνου του παχέος εντέρου διαδραματίζουν οι φυτικές τροφές, φρούτα και λαχανικά, και κυρίως όσες έχουν υψηλό ποσοστό φυτικών ινών, όπως είναι τα χόρτα.

Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε αντικαρκινικές ουσίες;

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι πλούσια σε αντικαρκινικές ουσίες είναι

- τα πράσα
- τα λάχανα
- τα ζυμωμένα προϊόντα (βότανα, γάλα)
- τα δημητριακά (σιτάρι, βρώμη, κριθάρι)
- οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες.

Φυσικά ο κατάλογος παραγόντων δεν περιορίζεται εδώ. Γι' αυτό και για την πρόληψη του καρκίνου θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών μέσω της ημερήσιας κατανάλωσης τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων. Μια καλή επιλογή θα ήταν, τέλος, η αντικατάσταση του κρέατος από όσπρια ή ψάρι.

Οδηγίες διατροφής για την πρόληψη του καρκίνου

Οι καινούριες οδηγίες διατροφής της αμερικάνικης αντικαρκινικής εταιρείας για την πρόληψη του καρκίνου: Τι πρέπει να γνωρίζει ο Κύπριος καταναλωτής
Η φυσική δραστηριότητα και οι υγιεινές διατροφικές επιλογές αποτελούν προστατευτική ασπίδα κατά του καρκίνου: Οι νέες διατροφικές οδηγίες της Αμερικάνικης Αντικαρκινικής Εταιρείας (AAE), για την πρόληψη της νόσου.

Αναλυτικότερες συστάσεις για ατομικές επιλογές

Διατηρήστε το φυσιολογικό σωματικό βάρος εφ' όρου ζωής. Σε περίπτωση που είστε υπέρβαρος ή παχύσαρκος, να φτάσετε και να διατηρήσετε το φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Διατήρηση και προσέγγιση του φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) = Σωματικό βάρος σε kg / (Ύψος σε m)²

Κατάταξη ΔΜΣ

- Λιποβαρής: <20 kg/m²
- Κανονικό Βάρος: 20-25 kg/m²
- Υπέρβαρος: 25-30 kg/m²
- Παχύσαρκια: >30 kg/m²

Συστάσεις για αλλαγές σε επίπεδο ατομικής συμπεριφοράς

Διατηρήστε φυσιολογικό βάρος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Πιο συγκεκριμένα, υιοθετήστε έναν τρόπο ζωής που να περιλαμβάνει αυξημένη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας, ή έντονης καθημερινής δραστηριότητας σε συνδυασμό με τις συνήθειες δραστηριότητες.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Εφαρμόστε υγιεινή διαίτα με έμφαση στην κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης.

Μία σωστή διατροφή συμβάλλει όχι μόνο στην πρόληψη από τον καρκίνο αλλά παίζει σημαντικό ρόλο και στη θεραπεία. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για τη μέγιστη δυνατή προστασία από τον καρκίνο συνιστά να ακολουθείται ένας υγιεινό τρόπο ζωής όπου το άτομο:

- να διατηρεί ένα καλό και υγιές βάρος (η παχυσαρκία συνδέεται με τον καρκίνο) (ΔΜΣ 18.5-24.9)
- να τρώει πολλά φρούτα και λαχανικά- (φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες). Νέες οδηγίες τονίζουν ότι οι άνδρες είναι καλό να τρώνε τουλάχιστο 9 μερίδες λαχανικών και φρούτων, οι γυναίκες τουλάχιστο 7 και τα παιδιά και έφηβοι από 5 έως 7.
- να έχει ποικιλία στη διατροφή του ώστε να παίρνει όσες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία χρειάζεται
- να αποφεύγει τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ αλάτι
- να αποφεύγει τα τηγανητά και τις τροφές που περιέχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά (π.χ. κόκκινα κρέατα, σοκολάτες, βούτυρο, γάλα πλήρες σε λιπαρά) κτλ.
- να γυμνάζεται 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.
- να μην καπνίζει.

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.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου www.cydadiet.org:

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

Δρ Χριστιάνα Φιλίππου
Κλινική Διαιτολόγος
Αντιπροεδρος ΣυΔιΚυ, Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας, Υπουργείου Παιδείας,
Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας

Αναστασία Πατέλη, BSc C
Πτυχιούχος Διαιτολογίας Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (C)



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

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