

Cancerul și alimentația

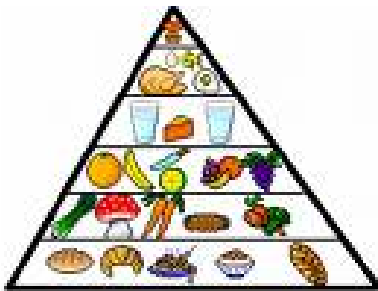
Partea I

Dr. Claudia Burz
medic specialist Oncologie Medicală-Chimioterapie
UMF Iuliu Hațieganu, Cluj-Napoca

Cancerul este o boală multifactorială în apariția căreia sunt incriminați o serie de factori biologici individuali alături de factori legați de comportament și mediul înconjurător fumat, alcool, medicamente, expunerea la soare, produși chimici etc.

Din punct de vedere al mecanismelor de apariție, cancerele sunt împărțite în cancer familial (10% din totalul cancerelor) și cancer sporadic. Cancerul familial se caracterizează prin prezența unor modificări genetice care se transmit de la mamă la copil ceea ce duce la existența unei predispoziții, a unui risc de apariție al cancerului. Cu alte cuvinte, copilul nu moștenește cancerul dar prezintă un risc crescut de apariție a tumorii. În cancerul sporadic, factorii de mediu și comportamentali dețin rol major.

Apariția cancerului este un proces complex. Transformarea unei celule normale în celulă tumorală este un proces lent care se desfășoară în mai multe etape, pe o perioadă lungă de timp fiind secundară perturbării balanței dintre factorii protectori ai organismului și agresiuni.



Alimentația deține rol major în modularea apariției cancerului atât prin aportul de substanțe cancerigene cât și prin prezența sau absența unor factori protectori. Este bine cunoscut faptul că o alimentație sănătoasă alături de o activitate fizică cotidiană duce la scăderea riscului de apariție a cancerului.

Ilustrăm mai jos câteva exemple în care corelația dintre alimentație, efort fizic și apariția cancerului este bine stabilită.

Cancerul pulmonar

Cauza majoră de apariție a cancerului pulmonar o constituie fumatul. Totuși, nu toate persoanele care fumează vor dezvolta un cancer pulmonar ceea ce sugerează implicarea și a altor factori în cancerogeneza pulmonară. Studiile recente sugerează rolul alimentației în prevenirea cancerului pulmonar.

Se estimează că printr-un regim alimentar bogat în legume și fructe se poate preveni apariția cancerului pulmonar la 20-30% dintre fumători.



Cancerul gastric

Infecția cu *Helicobacter pylori* care intră în corp prin ingerarea de alimente nespălate sau consumul hranei cu mâini murdare constituie una dintre cauzele de apariție a cancerului gastric. Alimentația poate modula riscul de apariție al tumorii secundar infecției cu *Helicobacter pylori*. *O alimentație bogată în fructe și legume are rol protector în timp ce consumul crescut de sare, conservarea alimentelor prin sărare și afumare cresc riscul de apariție al cancerului gastric.*

Cancerul mamar

Existența unor antecedente familiare de cancer de sân crește riscul de apariție al cancerului mamar la descendenți. Pubertatea precoce sau menopauza tardivă sunt asociate cu risc crescut de apariție al cancerului de sân.

Alimentația bogată în legume scade riscul de apariție al cancerului mamar în timp ce consumul de alcool sau grăsimi animale, excesul ponderal după menopauză sunt răspunzătoare de creșterea incidenței sale. *Regimul alimentar bogat în produse vegetale, consumul moderat de alcool, menținerea unei curbe ponderale echilibrate alături de o activitate fizică regulată reduc riscul de apariție al cancerului de sân cu 30-50%.*

Cancerul colorectal

Regimul alimentar bogat în legume și fructe alături de desfășurarea unei activități fizice cotidiene scad riscul de apariție al cancerului colorectal. La pol opus, regimul alimentar bogat în carne, produse cereale rafinate, consumul excesiv de alcool, obezitatea sunt asociate cu risc crescut de apariție al cancerului colorectal.

Se estimează că regimul alimentar bogat în legume și fructe, consumul moderat de carne și alcool, alături de desfășurarea unei activități fizice cotidiene scad

incidența cancerului colorectal cu 60-70%.

Cavitatea bucală și faringe

Alcoolul și fumatul sunt principalii factori incriminați în apariția cancerului ORL. În schimb, alimentația bogată în fructe și legume deține rol protector.

Alimentația bogată în legume și fructe, consumul moderat de alcool (sub 20 g/zi) poate reduce cu 30-50% riscul de apariție al cancerului ORL.

Recomandările nutriționale.

Legătura certă între anumite alimente și diferite tumori a suscitat lumea internațională în definirea unor regimuri alimentare cu scopul de a preveni apariția cancerului la persoanele la risc. Astfel, Asociația Internațională a Nutriționiștilor a emis următoarele recomandări privind alimentația populației având ca obiectiv primordial scăderea incidenței cancerului.

1. Alimentația diversificată.

O alimentație variată și echilibrată este bazată în principal pe produse vegetale!

Ce este o alimentație echilibrată?

Organismul are nevoie de un aport de energie (măsurat în calorii) corespunzător vârstei, înălțimii, greutatei corporale, activității fizice cotidiene.

Pentru a avea o alimentație echilibrată se recomandă:

- cel puțin 3 mese pe zi
- o alimentație variată în constituenți alimentari pentru a preveni carențele alimentare
- mestecați bine alimentele, durata unei mese să fie de cel puțin 20 minute
- limitați consumul alimentelor prea grase sau foarte dulci
- beți suficientă apă pe timpul zilei

O alimentație diversificată este importantă pentru buna funcționare a organismului. Pentru a se dezvolta armonios organismul are nevoie de toți constituenții alimentari

(proteine, glucide, lipide, vitamine, minerale, apă).

Proteinele sunt constituenții chimici ai organismului cei mai complexi, cu cele mai variate funcții. Au rol structural major constituind materialul din care sunt alcătuite toate structurile celulare, ajută la formarea anticorpilor implicați în apărarea organismului precum și a enzimelor necesare proceselor de absorbție, digestie, furnizarea de energie. De asemenea, îndeplinesc funcția de transport și de depozitare a oxigenului, dioxidului de carbon, a vitaminelor. Se găsesc în carne, pește, ouă, produse lactate și de asemenea în anumite legume.

Glucidele constituie principala sursă de energie a organismului. Alături de produsele foarte dulci, absorbite rapid din stomac (ciocolată, prăjituri) glucidele se găsesc și în paste făinoase, orez, cartofi, pâine de unde absorbția lor este mai lentă.

Lipidele, îndeplinesc numeroase funcții în organism printre care cele mai importante sunt de izolatori termici, mecanici, reprezintă principala formă de depozitare și de transport a rezervelor energetice ale organismului, intră în structura membranelor celulare și intracelulare cu rol în comunicarea intercelulară precum și în structura unor vitamine și hormoni. În alimente, le găsim sub formă solidă sau lichidă. Grăsimile solide sau saturate provin din grăsimi animale (unt, grăsime de pe carnea animalelor, smântână) sau vegetale hidrogenate (margarină) în timp ce grăsimile lichide, nesaturate se găsesc în uleiul de floarea soarelui, de măsline, de pește.

Vitaminele sunt o categorie de substanțe indispensabile dezvoltării organismului care nu pot fi sintetizate în organism. Pentru acest motiv vitaminele trebuie procurate prin rația alimentară. O alimentație echilibrată, asigură un aport cotidian suficient de vitamine de aceea în

condiții normale nu este necesar consumul suplimentar de vitamine. Vitaminele pot fi clasificate în vitamine hidrosolubile (solubile în apă) cum ar fi: vitaminele din complexul B (vitamina B1, B2, B6, vitamina PP, B12, acidul folic, biotina, acidul pantotetic) alături de vitamina C și vitamine liposolubile (solubile în grăsimi): vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina K. Vitaminele din complexul B sunt implicate în buna funcționare a sistemului nervos, în reglarea activității tractului gastrointestinal precum și a funcției diferitelor organe (ficat, piele, ochi). Se găsesc în ficat, drojdia de bere, legume. Vitamina C intervine în stimularea imunității organismului, creșterea rezistenței vasculare. Se găsește în portocale, grapefruit, kiwi, roșii, varză, conopidă, spanac. Vitamina A, alături de efectele benefice în stimularea vederii are rol important în protecția mucoaselor cu menținerea integrității și creșterea rezistenței lor la diferite injurii, iar studiile recente sugerează implicarea vitaminei A și în prevenirea unor tumori din sfera ORL. Printre alimentele bogate în vitamina A cităm: caisele, dovleacul, morcovii, salata verde, mazărea verde, roșiile. Vitamina E are rol important antioxidant prevenind apariția tumorilor. De asemenea, are efect stimulat asupra organelor de reproducere. Se găsește în salată verde, andive, spanac, pătrunjel, fasole, soia, lăpe, gălbenuș de ou, carne, ulei de pește. Vitamina K are rol în coagularea sângelui. Vitamina K se formează fie în intestin sub influența florei bacteriene fie este adusă prin alimentație (lapte, gălbenuș de ou, ulei de pește).

Apa constituie 60% din greutatea corpului. Se elimină în permanență prin respirație, transpirație, urină, materii fecale de aceea este importantă înlocuirea sa printr-un consum cotidian de 1,5-2 litri lichid/zi.

2. Mențineți curba ponderală

Evitați scăderea sau creșterea în greutate excesivă! Frecvența anumitor tipuri de cancer (endometru, colon, sân) crește în condiții de obezitate, datorită unui dezechilibru hormonal secundar excesului de grăsimi. De asemenea persoanele obeze prezintă risc crescut de apariție a afecțiunilor cardio-vasculare.



Scăderea în greutate excesivă poate asocia diferite deficiențe alimentare, ceea ce duce la sărăcirea organismului de constituenți alimentari necesari dezvoltării armonioase, alături de scăderea imunității organismului cu apariția unor infecții sau chiar tumori.

3. **Mențineți o activitate fizică cotidiană**

Este importantă menținerea unui stil de viață activ. Dacă activitatea d-voastră cotidiană este slabă sau moderată, o oră de mers rapid/zi (sau o oră de exerciții fizice) sunt benefice pentru dezvoltarea normală a organismului și prevenirea unor cancere (cancer pulmonar, colorectal, prostatic).



4. **Fructe și legume**

Încurajați consumul de fructe și legume pe tot parcursul anului!

Se estimează că proporția de cancere care pot fi evitate prin consum de fructe și legume se ridică la 20%. Relația dintre efectul protector al fructelor, legumelor și apariția cancerului a fost demonstrată în cancerele căilor aeriene digestive superioare (cavitate bucală, laringe, faringe), stomac, plămâni, cancer colorectal. Se recomandă consumul a cel puțin 5 fructe sau legume pe zi, indiferent de modul de preparare (proaspete, compot, conserve) pentru a ajunge la 400 g/zi ceea ce furnizează 7% din aportul energetic total.

5. **Fibrele alimentare**

Fibrele alimentare au rol în stimularea motilității intestinale. Prin accelerarea tranzitului intestinal se reduce timpul de contact al substanțelor toxice cu pereții intestinali având rol protectiv pentru apariția cancerului colorectal. Principalele categorii de alimente care conțin fibre sunt legumele, fructele și cerealele integrale.

6. **Băuturile alcoolice**

Alcoolul în cantitate excesivă este implicat în apariția cancerului de ficat, esofag, tumorile căilor aero-digestive superioare.

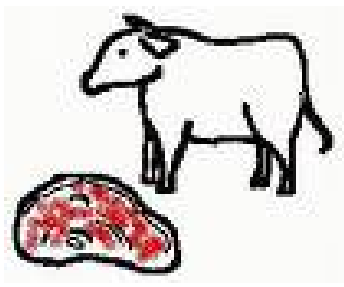
În cantitate moderată alcoolul are efecte benefice stimulatorii asupra apetitului și a sistemului nervos central, favorizând senzația de bine, de aceea poate fi indicat în anumite situații.

Cantitatea maximă de alcool permisă pe zi este de 20 gr ceea ce corespunde la o bere de 500 ml, sau un pahar de vin de 200 ml, sau 50 ml alcool pur (țuică).

7. **Consumul de carne**

Datorită conținutului ridicat în proteine, în grăsimi, carnea este un aliment

important în dezvoltarea normală și armonioasă a organismului. Încurajați consumul de carne albă (pui, curcan), carne de pește. Modul de preparare a cărnii este foarte important în prevenirea apariției tumorilor, în special a tumorilor digestive. Se recomandă prepararea prin fierbere, coacere sau la grătar și mai puțin conservarea prin sărare și afumare sau prăjirea cărnii.



Consumul de carne trebuie încadrat într-o alimentație diversificată, bogată în legume și fructe și nu trebuie să depășească 10% din aportul energetic cotidian.

8. Uleiul și grăsimile

Se recomandă ca aportul energetic furnizat prin consumarea grăsimilor animale și vegetale să nu depășească 30% din aportul energetic total /zi.

Mai multe studii au arătat o corelație între consumul de grăsimi saturate, animale și cancer. Frecvența cancerelor de plămân, colon, rect, sân, endometru, prostată este mai ridicată la consumatorii de grăsimi sugerând rolul grăsimilor în cancerogeneză. Mecanismul care explică implicarea grăsimilor în apariția cancerului pare a fi hormonal.

9. Cafeaua

Consumul ridicat de cafea (peste 5 căni/zi) poate fi implicat în apariția cancerului de vezică urinară.



Anumite studii au sugerat rolul protectiv al cafelei, în cantitate scăzută, în apariția cancerului colorectal prin stimularea peristaltismului intestinal și scăderea timpului de contact al substanțelor toxice cu mucoasa colonului.



În ce privește cancerul de sân, stomac, pancreas, prostată chiar dacă unele studii au sugerat implicarea cafelei, în prezent nu există dovezi clare pentru a susține această afirmație.

10. Fumatul



Renunțați la fumat!

80% din decesele prin cancer pulmonar sunt direct legate de fumat,



mai exact de hidrocarburile conținute în gudron. Fumatul este de asemenea implicat în apariția cancerelor ORL, vezică urinară, cancer de pancreas și col uterin.

11. Sarea

Limitați consumul de sare!

Sarea este o substanță necesară organismului contribuind la menținerea presiunii arteriale. Un consum excesiv de sare este însă răspunzător de creșterea tensiunii arteriale secundare retenției hidrice (reținerii de lichid în vasele de sânge). Consumul de sare nu trebuie să depășească 6 g/zi.

Continuare în numărul următor.