

مفاتيح تساعدك على تجنب السرطان مع النظام الغذائي



الثلاثاء 20 أكتوبر 2020 12:10 م

نشرت صحيفة "الكونفيدنسيال" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن أهمية النظام الغذائي للوقاية من مرض السرطان

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إنه يمكن اتباع نظام غذائي صحي يتضمن تناول حصص من الجبن وزيت بذور الكتان يوميًا، إلى جانب الفواكه والخضروات في المقابل، ينبغي التوقف عن استهلاك السكريات المضافة والحبوب المكررة واللحوم المصنعة

حالات في ارتفاع

حسب الجمعية الإسبانية لطب الأورام، فإن عدد المصابين بالسرطان في إسبانيا خلال 2020 وصل إلى حدود 277.394 حالة، وهو رقم مشابه جدًا لبيانات السنة الماضية وقد زاد عدد حالات السرطان بين النساء بنسبة تقارب 1 بالمئة مقارنة بسنة 2019، مقارنة بانخفاضه عند الرجال بأكثر من النصف، وذلك وفق تقرير "أرقام السرطان في إسبانيا 2020" القائم على البيانات الإسبانية لسجلات السرطان، والمرصد العالمي للسرطان، والوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، والمعهد الوطني للسرطان

البحث المعمق

أشارت الصحيفة إلى أن هناك عدة دراسات تثبت أن التغذية تمثل إحدى الركائز الأساسية للوقاية من السرطان (إلى جانب الإقلاع عن التدخين وشرب الكحول والحرص على ممارسة الرياضة). ومن بين أبرز الدراسات في هذا المجال، دراسة الاستقصاء الأوروبي المُستقبلي حول السرطان والتغذية، بالتنسيق مع الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، التي بدأت في سنة 1993 بجمع البيانات وعينات الدم في 23 مركزًا في 10 دول أوروبية (ألمانيا والدنمارك وإسبانيا وفرنسا واليونان وهولندا وإيطاليا والنرويج والمملكة المتحدة والسويد).

وذكرت الصحيفة أن هذه الدراسة تغطي خمس مناطق جغرافية في إسبانيا: أستورياس وغرناطة وغيبوثكوا ومورسيا ونافارا، وقد شملت 519.978 رجلاً وامرأة وحتى الآن، تم تحديد 24195 حالة إصابة بالسرطان وقد أظهرت النتائج الأولى أن للتغذية تأثيرًا وقائيًا، حيث أن استهلاك أطعمة غنية بالألياف والفواكه والخضروات يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كما تبين أن استهلاك الفواكه يحمي من سرطان الرئة وقد أثبتت دراسة أخرى أن تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي

الحقيقة

نقلت الصحيفة عن الدكتورة إيميلي غوميز قولها إنه "عندما نتحدث عن نمط حياة غير صحي، فإننا نشير على وجه التحديد إلى خمسة عوامل رئيسية: الوزن الصحي، واتباع نظام غذائي متوازن، واتباع أسلوب حياة نشيط دنيا، وتجنب استهلاك الكحول والتدخين وبالحديث عن سرطان الثدي، فإن العلاقة بين نمط الحياة وخطر الإصابة به لا جدال فيها كل يوم تظهر المزيد من الأدلة العلمية، التي تؤكد أن دمج هذه العوامل الخمسة في روتين الحياة يحمي ويقلل خطر الإصابة بهذا الورم بنسبة تصل إلى 40 بالمئة".

وحسب الدكتورة غوميز فإنه "باتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة والأسماك، يمكن تجنب الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 30 بالمئة تقريبًا وذلك بفضل العناصر الوقائية مثل الألياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والكاروتينات والدهون الصحية

وأشارت الطبيبة إلى أن الخمول البدني يعد أحد أهم عوامل الخطر السلوكية عندما يتعلق الأمر بمخاطر الإصابة بالسرطان، بنسبة 10 بالمئة تقريباً من حالات سرطان الثدي وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن غياب النشاط يؤدي إلى زيادة الوزن، وهذا في حد ذاته

عامل آخر يزيد من خطر الإصابة بالسرطان

اختبار أونكوسالودميترو

أنشئ هذا الاستبيان في شباط/ فبراير، وهو أداة مصممة لتقييم ما إذا كانت عاداتك الغذائية تساعد في تقليل خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان إنه استبيان بسيط عبر الإنترنت يتكون من 10 أسئلة يتم فيها تقييم المفاتيح الخمسة التي يجب أخذها بعين الاعتبار للوقاية من السرطان وهي: الوزن والتدخين والكحول وممارسة الرياضة والنظام الغذائي

ويقدم هذا الاستبيان سلسلة من التوصيات الملموسة بناءً على الأدلة العلمية لتغيير عاداتك واتخاذ خيارات صحية أكثر في حياتك ومن الأنظمة الغذائية المقترحة، حماية بودويغ التي تعزز المناعة وصحة القلب وتقلل من التهاب المفاصل

كيف تعمل حماية بودويغ؟

إن هذه الحماية الغذائية قائمة على تناول كميات كبيرة من الدهون المتعددة غير المشبعة الموجودة في أطعمة مثل زيت بذور الكتان والجبن والعلس، التي يقال إنها يمكن أن تساعد في إبطاء نمو الخلايا السرطانية وانتشارها هذا إلى جانب استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف، بما في ذلك الفواكه والخضروات

وأوردت الصحيفة أن من يتبعون هذا النظام الغذائي يتجنبون السكر والحبوب المكررة واللحوم المصنعة والأطعمة المصنعة الأخرى وإلى جانب إجراء تعديلات على النظام الغذائي، يجب قضاء ما لا يقل عن 20 دقيقة في الهواء الطلق يوميًا لزيادة مستويات الفيتامين (د). ويُنصح باتباع هذا النظام الغذائي لمدة 5 سنوات على الأقل لتحقيق أقصى استفادة من فوائده الصحية المحتملة

وأوضحت الصحيفة أن نظام بودويغ يعطي الأولوية للأطعمة الكاملة غير المصنعة مثل الفواكه والخضروات الغنية بالعناصر الغذائية المهمة مثل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وترتبط بعض الأبحاث تناول كميات هامة من الفاكهة والخضروات مع انخفاض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان

الوقاية ضرورية

نقلت الصحيفة عن مدير شركة نوتريجينتي أن "استبدال الأطعمة فائقة المعالجة بأخرى صحية قد يكون له تأثير مفيد على صحتنا، ويساعد الأشخاص الذين يعانون من السمنة على إنقاص الوزن". وأضاف المصدر ذاته أنه "لا يوجد نظام غذائي محدد لمرض معين ومن الضروري أخذ عوامل مثل العمر بعين الاعتبار".

فضلا عن ذلك، هناك عادات معينة تعد جزءًا من العلاج وقد يكون لها تأثير وقائي ضد السرطان (مثل تقليل السكريات المضافة وزيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية)، ولكن حتى لو طبقنا هذا النوع من التوصيات طوال الحياة، لا يمكن الإفلات من براثن هذا المرض