



Ημερίδα με θέμα:
"Καρκίνος και Διατροφή"



Υπό την αιγίδα του
Δήμου Νεάπολης - Συκεών
Δημοτικής Ενότητας Πεοίκων

Τετάρτη 17 Απριλίου 2013
Ώρα 17:00-20:00
Ζ-4^ο Δημοτικό Σχολείο Πεοίκων

www.forumcongress.com/oeve

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ:

FORUM CONGRESS
& TRAVEL

Μητροπόλεως 24, Θεσσαλονίκη 54424

Τηλ: 2316 28128, 2316 24388, Fax: 2316 22188, e-mail: info@forumcongress.com

Internet: www.forumcongress.com

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

7:00-17:30 ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Δημήτριος Τσαβδαρίδης
Παθολόγος Ογκολόγος , Διευθυντής Ε.Σ..Υ.
Πρόεδρος Ο.Ε.Β.Ε.

17:30-18:00 ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Αναστασία Αναστασιάδου
Κλινική Διαιτολόγος □ Διατροφολόγος , Νοσ. Παπαγεωργίου

18:00-18:30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

18:30-19:00 Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΚΑΤΑ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Θεοδόσης Παπαβραμίδης
Χειρουργός, Λέκτορας ΑΠΘ

19:00-19:30 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ;
Γεωργία Αναστασιάδου
Συντονίστρια Διευθύντρια Μ.Ε.Θ , Ιατρείο πόνου,
Νοσ. Θεαγένειο

19:30-20:00 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Δ. Σ. Ο.Ε.Β.Ε

Πρόεδρος Δ. Τσαβδαρίδης

Αντιπρόεδρος Θ. Παπαβραμίδης

Γεν. Γραμματέας Μ. Χατζηκύρκου

Ταμείας Γ. Ναβροζίδης

Μέλος Ε. Παπαθωμά

ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

Δωδεκανήσου 4, 54655 Θεσσαλονίκη
Τηλ.:2310 479634

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με κεντρικό σύνθημα "Φάρμακο σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακο σας" το οποίο δίδαξε από το πασίγνωστο αφορισμό του τον 4ο π.χ αιώνα ο Ιπποκράτης ολοκληρώθηκε σήμερα η Ημερίδα που διοργάνωσε η Ογκολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος με θέμα "Καρκίνος και Διατροφή"

Την ημερίδα την οποία παρακολούθησαν εκτός από ιατρούς και νοσηλευτικό προσωπικό πλήθος κόσμου, μιας και το αντικείμενο της θεωρείται εξαιρετικά ενδιαφέρον ,απασχόλησε ο καρκίνος που είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτου παγκοσμίως παρουσιάζοντας αυξητικές τάσεις.

Σύμφωνα με τους ομιλητές "η τροφή μπορεί να αποτελέσει φάρμακο άριστο όμως μπορεί και να αποτελέσει φάρμακο χείριστο". Κατά τους Αμερικανούς οι πιο σημαντικοί παράγοντες όσον αφορά τον κίνδυνο του καρκίνου εκτός από το τσιγάρο είναι η διατροφή ,το βάρος του σώματος και η φυσική δραστηριότητα.Η παχυσαρκία , όπως τόνισαν οι ομιλητές ,συνδέεται ξεκάθαρα με την ανάπτυξη καρκίνου του παγκρέατος , του μαστού , του παχέος , εντέρου , των νεφρών , του ενδομητρίου και του οισοφάγου. Σύμφωνα με τον Δρ Δημήτρη Τσαβδαρίδη Ογκολόγο-Παθολόγο και πρόεδρο της Ογκολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος τα συμπεράσματα της ημερίδας τα οποία και παρουσίασε είναι:

1. Να είσαι όσο αδύνατος γίνεται χωρίς να γίνεις ελλιποβαρής
2. Να είσαι φυσικά δραστήριος για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα
3. Περιορίσε την κατανάλωση τροφών υψηλής ενεργειακής απόδοσης (πλούσιες σε λιπαρά ,ζάχαρη και/ή φτωχές σε φυτικές ίνες)
4. Κατανάλωνε κατά προτίμηση μια ποικιλία λαχανικών , φρούτων , δημητριακών ολικής άλεσης και οσπρίων
5. Περιορίσε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως χοιρινό , μοσχαρίσιο κ.α.) και απόφυγε το επεξεργασμένο κρέας
6. Περιορίσε τα αλκοολούχα ποτά στα 2/ημέρα για τους άνδρες και στο 1/ημέρα στις γυναίκες
7. Περιορίσε την κατανάλωση αρμυρών ή επεξεργασμένων με αλάτι τροφών
8. Μη χρησιμοποιείς συμπληρώματα ως προστασία στον καρκίνο
9. Είναι καλύτερο για τις μητέρες να θηλάζουν αποκλειστικά μέχρι 6 μηνών και μετά να προσθέτουν άλλα υγρά και φαγητά στη διατροφή του παιδιού
10. Μετά τη θεραπεία οι επιζήσαντες του καρκίνου πρέπει να ακολουθούν τις ίδιες συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου

Εν κατακλείδι: Η διατροφή είναι μία αποτελεσματική επικουρική αγωγή σε κάθε αντινεοπλασματική θεραπεία , δεν αποτελεί όμως εναλλακτική αγωγή των άλλων θεραπειών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Τα προηγούμενα χρόνια ο καρκίνος ήταν η κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως με περίπου 8 εκατομμύρια θανάτους ανά έτος

2. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας οι θάνατοι από καρκίνο αναμένεται να συνεχίσουν να αυξάνονται φτάνοντας τα 12 εκατομμύρια το 2030
3. Τον 4ο π.Χ. αιώνα ο Ιπποκράτης δίδασκε μέσα από τον πασίγνωστο αφορισμό του ότι: "Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας"
4. Παρά την τεράστια τεχνολογική και πολιτισμική πρόοδο η πεμπτουσία αυτών των λέξεων έχει τα τελευταία χρόνια επανέλθει στο προσκήνιο , ανανεώνοντας το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για την διατροφή και την ικανότητα των τροφών να επηρεάζουν φυσιολογικές και παθολογικές λειτουργίες του οργανισμού
5. "Η τροφή μπορεί να αποτελέσει φάρμακον άριστον, όμως η τροφή μπορεί να αποτελέσει και φάρμακο χείριστο, η τροφή είναι χείριστη ή άριστη ανάλογα με την περίπτωση" ("Περί Τροφής" § 19)
6. Στο "Περί Διαίτης" έργο του (παρ. 2) ο Ιπποκράτης αναφέρει: "Θεωρώ ότι όποιος πρόκειται να συγγράψει ορθά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρωτίστως να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά, να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία ο άνθρωπος συνετέθη εξ αρχής και να διακρίνει από ποια μέρη ελέγχεται. Αν αγνοεί την αρχική σύνθεση της ζωής, δεν θα καταφέρει να κατανοήσει τι προκαλούν εκείνα τα συστατικά της και αν δεν γνωρίζει ποια κατάσταση επικρατεί στο σώμα, δεν θα κατορθώσει να συστήσει ωφέλιμη διατροφή για τον άνθρωπο. Εκτός όμως από αυτά ο συγγραφέας πρέπει να γνωρίζει και τον ρόλο που παίζουν όλες οι τροφές και τα ποτά που συνθέτουν την διατροφή μας, ποια δύναμη έχει το καθένα από τη φύση, την ανάγκη και την ανθρώπινη επεξεργασία. Πρέπει να γνωρίζει κανείς πώς μπορεί να μειώσει την δύναμη που έχει δώσει η φύση στις ισχυρές ουσίες και πώς με την επεξεργασία να προσθέτει δύναμη στις ανίσχυρες, ανάλογα πάντοτε με την περίπτωση"
7. "από μόνη της η τροφή δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή υγεία, αν δεν την συνδυάσει ο καθένας με την γυμναστική. Η τροφή και η άσκηση, επειδή έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν αμοιβαία στην διατήρηση της υγείας" (Ιπποκράτης "Περί Διαίτης" § 2).
8. Πριν το 1980 οι μηχανισμοί και οι παράγοντες κινδύνου όσον αφορά την εμφάνιση καρκίνου αφορούσαν συγκεκριμένους χημικούς και φυσικούς παράγοντες, περιλαμβάνοντας την επαγγελματική έκθεση και την ρύπανση του περιβάλλοντος.
9. Η κεντρική ιδέα ήταν η χημική και διαμέσου ακτινοβολίας μετάλλαξη και στη συνέχεια καρκινογένεση
10. Από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 εμφανίσθηκαν ενδείξεις επιρροής της διατροφής στην εμφάνιση του καρκίνου , παρατηρώντας τους πληθυσμούς που μετακινούνταν σε διαφορετικά διατροφικά περιβάλλοντα (όπου εμφάνιζαν κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου παρόμοιο με αυτό του νέου περιβάλλοντος) , ή από συγκρίσεις μεταξύ των ατόμων ενός πληθυσμού (με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες)
11. Οι διαπιστώσεις αυτές άνοιξαν νέες προοπτικές όσον αφορά την πρόληψη (ακόμα και με ατομικές διατροφικές επιλογές) καθώς και νέα πεδία έρευνας
12. Μετά από 2 δεκαετίες ερευνών αποδείχθηκε ότι οι αιτιολογικές σχέσεις μεταξύ της διατροφής και του καρκίνου είναι πολύπλοκες και συχνά ασαφείς
13. Σημασία διατροφής όσον αφορά τον καρκίνο

- a. Για τους περισσότερους Αμερικανούς οι πιο σημαντικοί παράγοντες όσον αφορά τον κίνδυνο καρκίνου εκτός από το τσιγάρο είναι η διατροφή , το βάρος σώματος και η φυσική δραστηριότητα
 - b. περίπου το 1/3 των θανάτων από καρκίνο στις ΗΠΑ κάθε χρόνο σχετίζονται με τη διατροφή (περιλαμβάνοντας την παχυσαρκία) και τη φυσική δραστηριότητα ,ενώ άλλο 1/3 με το κάπνισμα
 - c. η παχυσαρκία συνδέεται ξεκάθαρα με την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού , του παχέος εντέρου , του παγκρέατος , των νεφρών , του ενδομητρίου και του οισοφάγου
14. Υπολογίζεται ότι το >30% περίπου των καρκίνων θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί με κατάλληλες διαιτητικές τροποποιήσεις
15. Στην σημερινή ημερίδα θα προσπαθήσουμε να διαφωτίσουμε τον ρόλο της διατροφής όσον αφορά την σημασία της στις διάφορες θεραπείες του καρκίνου (ακτινοθεραπεία , χημειοθεραπεία , χειρουργική θεραπεία) καθώς και την αλληλεπίδρασή της με αυτές, που αποτελούν παραμέτρους πολύ σημαντικούς για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας , την επιβίωση του ασθενούς καθώς και την ποιότητα ζωής του
16. Επίσης θα ανοίξουμε το τεράστιο θέμα της πρόληψης διαφόρων μορφών καρκίνου διαμέσου διαιτητικών τροποποιήσεων και τη σημασία που έχει η διατροφή στην εμφάνιση του καρκίνου

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

1. Από μελέτη (βιβλιογραφική ανασκόπηση περίπου 7000 επιδημιολογικών μελετών της δίαιτας , της φυσικής δραστηριότητας και του καρκίνου έως το 2007) του WCRF (Παγκόσμιο Ίδρυμα για την Έρευνα στον Καρκίνο) σε συνεργασία με το AIRC (Αμερικάνικο Ινστιτούτο για την Έρευνα στον Καρκίνο) προκύπτει ότι το 1/3 περίπου των πιο συχνών μορφών καρκίνου σε ανεπτυγμένες χώρες , και το 1/4 περίπου σε χώρες με χαμηλά εισοδήματα θα μπορούσαν να προληφθούν με την υγιεινή διατροφή , την φυσική δραστηριότητα και τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.
2. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου (χειρουργικές επεμβάσεις , ακτινοθεραπεία , χημειοθεραπεία) μεταβάλλονται οι ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά , επηρεάζονται οι διατροφικές συνήθειες του ασθενούς και επιδεινώνονται φυσιολογικές λειτουργίες όπως η πέψη και απορρόφηση των τροφών.
3. Οι κύριοι διατροφικοί στόχοι είναι :
 - a. Η πρόσληψη τροφής που να καλύπτει τις θερμιδικές ανάγκες του οργανισμού
 - b. Η διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους
 - c. Η αποφυγή απώλειας μυϊκής μάζας
 - d. Η όσον το δυνατόν καλύτερη πρόληψη και θεραπεία των σχετιζόμενων με τη διατροφή παρενεργειών (μειωμένη όρεξη , δυσκολία στην κατάποση , διάρροιες κ.α.)
 - e. Η βελτίωση της ποιότητας ζωής
4. Υπάρχουν στοιχεία για την επίδραση τροφών στα αντικαρκινικά φάρμακα , όμως είναι σπάνια τα κλινικά δεδομένα στην βιβλιογραφία , και αυτό γιατί οι αλληλεπιδράσεις των τροφών με την χημειοθεραπεία είναι δύσκολο να αξιολογηθούν δεδομένης της πολυφαρμακίας των ογκολογικών ασθενών

- a. Ξαφνικές και ανεξήγητες αλλαγές στην κλινική απάντηση ενός ασθενούς στη χημειοθεραπεία μπορεί να είναι το αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης τροφών-φαρμάκων
- b. Παραδείγματα:
 - i. Ο χυμός γκρέιπφρουτ μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την δράση ορισμένων χημειοθεραπευτικών φαρμάκων
 - ii. Συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D μπορεί να εξασθενίσουν την δράση ορισμένων φαρμάκων
 - iii. Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σημαντική ηπατική βλάβη σε συνδυασμό με ογκολογικά φάρμακα
 - iv. Η πρόσληψη τροφής μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την απορρόφηση των φαρμάκων

5. η διαταραγμένη διατροφική κατάσταση κατά τη διάρκεια της θεραπείας έχει συσχετισθεί με μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων:

- a. περισσότερες επείγουσες επισκέψεις στο θάλαμο
 - b. αυξημένο ποσοστό ενδονοσοκομειακών επιπλοκών
 - c. αυξημένη διάρκεια νοσηλείας
 - d. περισσότερες διακοπές θεραπείας
 - e. χαμηλή ποιότητα ζωής και
 - f. μειωμένη επιβίωση
6. Υπάρχουν πλήθος μελετών που αναδεικνύουν το ρόλο και την επίδραση διαφόρων τροφίμων στην ανάπτυξη συγκεκριμένων τύπων καρκίνου
7. Αναλυτικά:

- a. Κουρκουμίνη (συστατικό του ινδικού κάρυ) : προκλινικές μελέτες σε μια πληθώρα σειρών καρκινικών κυττάρων και μοντέλων πειραματόζων δείχνουν ότι η κουρκουμίνη έχει αντικαρκινική δράση.Επιπλέον σε εργαστηριακές μελέτες όπου χρησιμοποιήθηκαν κύτταρα καρκίνου του παχέος εντέρου , στομάχου , ήπατος , ωοθηκών , παγκρέατος , προστάτη καθώς και σε αιματολογικούς όγκους , διαπιστώθηκε ότι η κουρκουμίνη ενισχύει τη δράση των κλασικών χημειοθεραπευτικών φαρμάκων (π.χ. 5-φλουορουρακίλη, σισπλατίνη , δοξορουβικίνη κ.α.)
- b. Ισοθειοκυανικά και λαχανικά τύπου μπρόκολα , κουνουπίδια , λάχανα κ.α. :υπάρχουν αρκετά παραδείγματα μελετών όπου η κατανάλωση αυτών των λαχανικών συνοδεύτηκε με μείωση της επίπτωσης του καρκίνου του πνεύμονα , του παχέος εντέρου , του μαστού και του προστάτη με πιθανό μηχανισμό την αύξηση της απέκκρισης καρκινογόνων ουσιών από τον οργανισμό
- c. Ισοφλαβονοειδή και προϊόντα σόγιας : η γενιστεΐνη είναι ισοφλαβόνη που ανευρίσκεται σε μεγάλη συγκέντρωση στη σόγια αναστέλλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.Οι περισσότερες μελέτες αφορούν τον καρκίνο του προστάτη
- d. Ρεσβερατρόλη και σταφύλια: η ρεσβερατρόλη είναι μία φυσική πολυφαινόλη με αντιοξειδωτική δράση που περιέχεται σε πολλά φυτά.Παρουσιάζει αντικαρκινική δράση έναντι μιας μεγάλης ποικιλίας καρκίνων (μαστού , στομάχου , παχέος εντέρου , πνεύμονα ,ωοθηκών , ήπατος, κ.α.)
- e. Κατεχίνες και πράσινο τσάι : η κατανάλωση τσαγιού έχει συσχετισθεί με τη μείωση κινδύνου καρκίνου του προστάτη , του πνεύμονος και των ωοθηκών

- f. L- εργοθειονίνες και μανιτάρια : Η L- εργοθειονίνη ανευρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στα μανιτάρια , παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση ενώ μειώνει και την τοξική δράση της ηλιακής ακτινοβολίας στο γενετικό υλικό
- g. Λευκοπένια και ντομάτες : οι ντομάτες περιέχουν σημαντικές ποσότητες λευκοπενίου ενός καροτενοειδούς με αντιοξειδωτική δράση που αποδείχθηκε στο εργαστήριο να εμφανίζει αντιπολλαπλασιαστική δράση στον καρκίνο (προστάτη , μαστού , ήπατος , παχέος εντέρου κ.α.)
- h. Σελήνιο: το σελήνιο είναι ένα μέταλλο που αποτελεί συστατικό πολλών ενζύμων , παρουσιάζοντας αντιοξειδωτική δράση , ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και εμφανίζει αντικαρκινική δράση επιβραδύνοντας την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων
- i. Η κατανάλωση μη αμυλούχων λαχανικών προστατεύει από τον καρκίνο της ανώτερης γαστρεντερικής οδού και του στομάχου
- j. Τα φρούτα πιθανώς προστατεύουν από τον καρκίνο της ανώτερης γαστρεντερικής οδού , του στομάχου και των πνευμόνων
- k. Συνιστάται η καθημερινή βρώση τουλάχιστον 400 gr μιας ποικιλίας μη αμυλούχων λαχανικών και φρούτων και μη επεξεργασμένων δημητριακών και οσπρίων σε κάθε γεύμα.Επίσης συνιστάται η μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων αμυλούχων προϊόντων
8. Κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας
- a. Αυξάνουν τον κίνδυνο ορθοπρωκτικού καρκίνου σημαντικά (πιθανώς μέσω σχηματισμού μεταλλαξιογόνων ουσιών από το μαγείρεμα του κρέατος σε υψηλές θερμοκρασίες , επιπλέον τα νιτρικά και νιτρώδη άλατα που περιέχονται ως συντηρητικά σε επεξεργασμένα κρέατα μπορεί να είναι καρκινογόνα)
9. Αλκοόλ
- a. Αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου της ανώτερης γαστρεντερικής οδού , του μαστού , του οισοφάγου , του ήπατος και του ορθοπρωκτικού καρκίνου (πιθανώς μέσω καρκινογόνων μεταβολιτών της αιθανόλης)
- b. Συνιστάται η κατανάλωση έως δύο ποτά στους άνδρες και 1 στις γυναίκες
10. Αλάτι
- a. Πιθανώς αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του στομάχου
- b. Συνιστάται πρόσληψη μικρότερη από 6 gr καθημερινά

"American Cancer Society Guidelines
on Nutrition and Physical Activity for
Cancer Prevention"

11. Να είσαι όσο αδύνατος γίνεται χωρίς να γίνεις ελλιποβαρής
12. Να είσαι φυσικά δραστήριος για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα
13. Περιορίσε την κατανάλωση τροφών υψηλής ενεργειακής απόδοσης (πλούσιες σε λιπαρά ,ζάχαρη και/ή φτωχές σε φυτικές ίνες)
14. Κατανάλωνε κατά προτίμηση μια ποικιλία λαχανικών , φρούτων , δημητριακών ολικής άλεσης και οσπρίων
15. Περιορίσε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως χοιρινό , μοσχαρίσιο κ.α.) και απόφυγε το επεξεργασμένο κρέας
16. Περιορίσε τα αλκοολούχα ποτά στα 2/ημέρα για τους άνδρες και στο 1/ημέρα στις γυναίκες

17. Περιορίσε την κατανάλωση αρμυρών ή επεξεργασμένων με αλάτι τροφών
18. Μη χρησιμοποιείς συμπληρώματα ως προστασία στον καρκίνο
19. Είναι καλύτερο για τις μητέρες να θηλάζουν αποκλειστικά μέχρι 6 μηνών και μετά να προσθέτουν άλλα υγρά και φαγητά
20. Μετά τη θεραπεία οι επιζήσαντες του καρκίνου πρέπει να ακολουθούν τις συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου
21. Η διατροφή είναι μία αποτελεσματική επικουρική αγωγή σε κάθε αντινεοπλασματική θεραπεία , δεν αποτελεί όμως εναλλακτική αγωγή των άλλων θεραπειών