

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.

Ελισσάβητ Βάγκα¹, Ελένη Τζιουβάρη², Βενετία Νοταρά¹, Ελένη Κωνσταντίνου¹

1. Καθηγήτρια Εφαρμογών, MSc, Τμήμα Επισκεπτών-τριών Υγείας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας, Ελλάδα.

2. Επισκέπτρια Υγείας RHV, Ελλάδα.

Εισαγωγή : Ο καρκίνος του μαστού έχει αυξηθεί δραματικά, αποτελώντας σοβαρό κίνδυνο για τη ζωή του γυναικείου πληθυσμού. Επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι 1 στις 8 γυναίκες θα αναπτύξει καρκίνο στο μαστό κατά την διάρκεια της ζωής της (1). Ο καρκίνος του μαστού παρουσιάζει μερικές ιδιαιτερότητες αναφορικά με την ψυχοκοινωνική του διάσταση. Συγκεκριμένα, η γυναίκα με καρκίνο του μαστού δεν έρχεται μόνο αντιμέτωπη με ένα σοβαρό νόσημα που δυνητικά μπορεί να προκαλέσει τον θάνατό της, αλλά και με την πιθανή απώλεια ενός τμήματος του σώματός της που συμβολίζει δυο από τις πιο σημαντικές πτυχές της ύπαρξής της: την μητρότητα και την ερωτική της υπόσταση (2).

Η αιτιολογία του καρκίνου του μαστού είναι πολύ-παραγοντική και εμπεριέχει τόσο γενετικούς και ορμονικούς παράγοντες, όσο και περιβαλλοντικούς, ενώ αδιαμφισβήτητη είναι και η συμβολή των παραγόντων του τρόπου ζωής. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που σχετίζεται με τη νόσο και εμπλέκεται τόσο στην πρόληψη όσο και στην θεραπεία της, επηρεάζοντας την πρόγνωση και την ποιότητα ζωής του ασθενή (3).

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης καρκίνου του μαστού με τη διατροφή.

Στόχος: Η ενημέρωση του γυναικείου πληθυσμού αναφορικά με την σχέση διατροφής και καρκίνου του μαστού.

Μέθοδος: Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιελάμβανε αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Pubmed, Scopus), ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών με λέξεις κλειδιά (breast cancer, nutrition, obesity, physical activity, prevention, treatment), που εκπονήθηκαν σε εθνικό και διεθνές επίπεδο και αναφέρονταν στο καρκίνο του μαστού και την συσχέτιση αυτού με την διατροφή. Κριτήριο αποδοχής δεδομένων ήταν όλες οι έρευνες, οι οποίες μελέτησαν την επίδραση των διατροφικών συνηθειών στον καρκίνο του μαστού των γυναικών, ενώ τέθηκε χρονολογικός περιορισμός εικοσαετίας ώστε να συμπεριληφθούν παλαιότερες

μελέτες καθώς και οι πιο πρόσφατες και ενημερωμένες έρευνες που αφορούν την συγκεκριμένη επιστημονική περιοχή.

Αναδίφηση βιβλιογραφίας: Παγκοσμίως, ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την πιο συχνή περίπτωση καρκίνου στις γυναίκες (4,5). Υψηλά ποσοστά παρατηρήθηκαν το 1990 στη Ζιμπάμπουε και στον πληθυσμό των καυκάσιων στις Ηνωμένες Πολιτείες (5). Σε σύγκριση με τις ΗΠΑ, η επίπτωση του καρκίνου του μαστού στις Ασιατικές χώρες βρέθηκε να είναι πάνω από 10 φορές μικρότερη, όταν όμως οι Ασιάτες μεταναστεύουν στις Ηνωμένες Πολιτείες, τα ποσοστά του καρκίνου αυτού έχουν την τάση να αυξάνονται και να φτάνουν τα αντίστοιχα των αυτόχθονων Αμερικανών. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι στην εμφάνιση του καρκίνου του μαστού εμπλέκονται και περιβαλλοντικοί παράγοντες (6,7). Ο καρκίνος αυτός εμφανίζεται σπάνια στους άντρες (5). Πολλοί από τους αναγνωρισμένους παράγοντες κινδύνου σχετίζονται εκτός από τη διατροφή και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, και με τα ενδογενή επίπεδα ορμονών (4). Μεταξύ των ανεπτυγμένων χωρών, η Ιαπωνία εμφανίζει τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο του μαστού που ανέρχεται στο 6,6 ανά 100.000 άτομα, ενώ στις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο ανέρχονται σε 22 και 27,7 ανά 100.000 άτομα αντίστοιχα. Δυστυχώς όμως εξαιτίας της δυτικοποίησης της διατροφής τα ποσοστά αυτά ολοένα και αυξάνονται (7). Ωστόσο, η μελέτη των Cade et al, δεν καταγράφει υψηλή συσχέτιση μεταξύ του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού και της ισορροπημένης διαίτας βασισμένη στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (8)

Η διεθνής βιβλιογραφία τις δύο τελευταίες δεκαετίες καταδεικνύει, ότι το ποσοστό επιβίωσης γυναικών με καρκίνο του μαστού αυξήθηκε, ως αποτέλεσμα της έγκαιρης διάγνωσης και της αυξημένης χρήσης της συμπληρωματικής χημειοθεραπείας. Ερευνητικές μελέτες έδειξαν αιτιολογική συσχέτιση της διατροφής με τον καρκίνο του μαστού όπως επίσης και ότι κάποια διατροφικά στοιχεία δρουν προστατευτικά. Ωστόσο, τα ευρήματα που υποστηρίζουν την επίδραση της διατροφής ή συγκεκριμένων συστατικών με επιβαρυντική ή προστατευτική δράση στον καρκίνο του μαστού δεν είναι αδιάσειστα.

Συμπεράσματα: Είναι απαραίτητες περαιτέρω έρευνες σχετικά με την επιδημιολογική θεώρηση της νόσου, την φυσιολογία της και τους παράγοντες κινδύνου (γενετικούς- διατροφικούς- περιβαλλοντικούς). Η πολύπλευρη σημασία της σωστής διατροφής στη πρόληψη του καρκίνου του μαστού, θα πρέπει να αποτελεί

αναπόσπαστο μέρος των στρατηγικών πρωτοβάθμιας πρόληψης αλλά και κάθε στοχευμένης παρέμβασης για την έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική θεραπεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Richie Rc, Swanson Jo. "Breast cancer: A review of the literature", , *Insur Med* 35:85-100 (2003)
2. Αδάμου, Α Υγεία για όλους: Καρκίνος του μαστού και τραχήλου της μήτρας: Πρόληψη, έγκαιρη Διάγνωση. Αυτοέκδοση,4-7 (2003)
3. Ferlay J., Bray F., Pisani P., Parkin Dm, Globocan. Cancer incidence, mortality and prevalence. Worldwide IARC Cancerbase no.5 version 2.0 IARC (2002)
4. Spencer Feigelson, H., Calle, E.E., Robertson, A.S., Wingo, P.A. and Thun,M.J., Alcohol consumption increases the risk of fatal breast cancer (United States),*Cancer Causes and Control*; 12:895-905 (2001)
5. Boyle, P., Maisonneuve, P., Autier, P., Update on cancer control in women,*International Journal of Gynecology and Obstetrics*; 70:263-303 (2000)
6. Coffey, D.S., Similarities of prostate and breast cancer: evolution, diet and estrogens, *Urology*; 57(suppl 4A):31-38 (2001)
7. Cann, S.A., Van Netten, J.P. and Van Netten, C., Hypothesis: Iodine, selenium and the development of breast cancer, *Cancer Causes and Control*; 11:121-127 (2000)
8. Cade JE, Taylor EF, Burley VJ, Greenwood DC. , Does the Mediterranean dietary pattern or the Healthy Diet Index influence the risk of breast cancer in a large British cohort of women? *Eur J Clin Nutr.* ;65(8):920-8 (2011)