

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΙΣ ΚΑΚΟΗΘΕΙΕΣ

Γεωργίου Χριστίνα, Γεωργίου Στέφανη, Χαραλάμπους Ανδρέας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ο καρκίνος αποτελεί τη σοβαρότατη ασθένεια, η οποία προσβάλλει όλους τους ιστούς του ανθρώπου, διότι επιδρά, αλλοιώνει και δύναται να προκαλεί μεταστάσεις.

ΣΚΟΠΟΣ: Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Μεσογειακής Διατροφής και συγκεκριμένων τύπων καρκίνου στις ανεπτυγμένες χώρες.

ΣΤΟΧΟΙ:

α) Η διερεύνηση της πιθανής προστατευτικής σχέσης της Μεσογειακής Διατροφής προς τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού, του προστάτη και του παγκρέατος.

β) Η διερεύνηση σχέσης της δίαιτας υψηλής σε φυτικές ίνες με τα ποσοστά πρόκλησης καρκίνου.

γ) Η διερεύνηση των ειδών Μεσογειακής Δίαιτας και των συνθηκών όπου αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως «προστατευτική» ενάντια στον καρκίνο.

ΑΝΑΔΙΦΝΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ: Χρησιμοποιήθηκαν άρθρα μετά από αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, CINAHL και Google Scholar χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά “cancer”, “mediterranean diet” και “nutrition” σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς.

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ: Συμπεριλήφθηκαν άρθρα που δημοσιεύτηκαν μεταξύ 2000-2013.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ ΕΡΕΥΝΩΝ: Επιλέχθηκαν άρθρα στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα, σχετικά με το θέμα, που τηρούσαν τους γενικούς κανόνες εγκυρότητας (p-value, άδειες διεξαγωγής έρευνας, πρόσφατα χρονολογικά). Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας προέκυψαν 220 άρθρα εκ των οποίων τα 145 βρέθηκαν σχετικά με το σκοπό της ανασκόπησης με βάση τον τίτλο και την περίληψη. Από αυτά τα 70 ήταν διπλά και αφαιρέθηκαν. Μετά την ανάγνωση ολόκληρων των άρθρων βρέθηκαν σχετικά 75 άρθρα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η πλειοψηφία των άρθρων τείνει να υποστηρίζει μια θετική συσχέτιση μεταξύ της μεσογειακής διατροφής και καρκίνου. Η θετική επίπτωση της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου δύναται να ενισχυθεί όταν υιοθετούνται συνάμα άλλες υγιεινές συνήθειες. Η ανασκόπηση υποστηρίζει την χρήση της διατροφής ως συμπληρωματικό μετρό ενάντια στον καρκίνο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής σε συνδυασμό με υγιεινές συνήθειες ενδεχομένως να έχει προστατευτικό ρόλο ενάντια στις κακοήθειες. Συμπερασματικά, η νοσηλευτική επιστήμη μέσω του ρόλου της στην προαγωγή της υγείας και την εμπλοκή της στις στρατηγικές προώθησης υγιεινών τρόπων ζωής, μεταξύ αυτών και της διατροφής, πρέπει να προωθεί τη μεσογειακή διατροφή συνδυασμένη με πρότυπα υγιεινού τρόπου ζωής.