



Η παχυσαρκία «ανοίγει την πόρτα» στον καρκίνο

«**Τ**ι πρέπει να προσέχουμε στην καθημερινή μας ζωή για να αποφύγουμε τον καρκίνο;». Το αγωνιώδες αυτό ερώτημα διατυπώνεται συχνά τόσο από υγιείς όσο και από ανθρώπους που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία έναν καρκίνο.

«Η απάντηση είναι ότι μετά το κάπνισμα, που για τη χώρα μας παραμένει ανεπίλυτο πρόβλημα, η απειλητική αύξηση της παχυσαρκίας αποτελεί ουσιαστικό κίνδυνο για αυξημένη συχνότητα καρκίνου», επισημαίνει ο **Ηλίας Αθανασιάδης**, ογκολόγος παθολόγος, διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής «Μπτέρα», και αναλύει πώς η παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο:

«Η παχυσαρκία ευθύνεται για τους περισσότερους καρκίνους, με μεγάλο κόστος σε απώλειες ζωής. Είναι πράγματι εντυπωσιακό ότι τα στατιστικά δεδομένα δείχνουν αναλογική αύξηση σχεδόν για όλους τους καρκίνους που μελετήθηκαν ξεχωριστά.

Τα επιδημιολογικά δεδομένα υποστηρίζονται από μελέτες βασικής έρευνας που θα αναλυθούν στη συνέχεια και τοποθετούν την παχυσαρκία ως σημαντικό κίνδυνο καρκινογένεσης με εξελισσόμενο δυναμισμό.

Τα αποδεικτικά στοιχεία προέρχονται από αναδρομικές επιδημιολογικές μελέτες που καταγράφουν μεγαλύτερη συχνότητα και θνητότητα για τους περισσότερους καρκίνους, με κύρια εξαίρεση τον καρκίνο του πνεύμονα.

Η ισχυρότερη συσχέτιση

Ο καρκίνος του ενδομητρίου εμφανίζει την ισχυρότερη συσχέτιση με την παχυσαρκία, η επιβάρυνση, δε, γίνεται γραμμικά αυξανόμενη σε σχέση με τον δείκτη μάζας σώματος (BMI).

Ακόμη κι αν τα αποτελέσματα ποικίλλουν ανάλογα με τη μεθοδολογία καταγραφής και τον πληθυσμό της μελέτης, φαίνεται ότι οι καρκίνοι

Νέα επιστημονικά δεδομένα τεκμηριώνουν τον προστατευτικό ρόλο της διατήρησης του φυσιολογικού βάρους



Ο ογκολόγος παθολόγος, διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής «Μπτέρα», Ηλίας Αθανασιάδης

του μαστού, του ήπατος, του στομάχου, του προστάτη, της χοληδόχου κύστεως και του παχέος εντέρου παρουσιάζουν σταθερή συσχέτιση, με αυξημένο κίνδυνο θανάτου μεταξύ 10% και 20% για κάθε συγκεκριμένο νόσημα.

Σε προοπτική μελέτη 900.000 ατόμων, που σχεδιάστηκε και εκτελέστηκε από την American Cancer Society, με συγκεκριμένα και αυστηρά μεθοδολογικά κριτήρια, υπολογίστηκε ότι η παχυσαρκία ευθύνεται για το 14% των θανάτων σε άνδρες και το 20% των θανάτων σε γυναίκες, με αυξημένο κίνδυνο για σχεδόν όλες τις πρωτοπαθείς εστίες. Είναι εντυπωσιακό ότι για την ακραία παχυσαρκία με δείκτη μάζας σώματος (BMI) μεγαλύτερο του 40, η αύξηση των θανάτων συνολικά είναι 52% για τους άνδρες και 62% για τις γυναίκες.

Τα στοιχεία αυτά είναι υπεραρκεστά για να αποδείξουν την αιτιολογική συσχέτιση της παχυσαρκίας με τον καρκίνο ως καίριο πρόβλημα της δημόσιας υγείας και ως απειλή για το μέλλον, ειδικά για τις αναπτυσσόμενες και πτωχότερες κοινωνίες που κινδυνεύουν να πληρώσουν το ακριβότερο τίμημα.

Το ενδιαφέρον είναι υψηλό και για τους ασθενείς που έχουν επιβιώσει κερδίζοντας τη μάχη με τον καρκίνο. Η ζωή των ανθρώπων μετά τον καρκίνο επιβαρύνεται αρκετές φορές από υψηλά ποσοστά εξελισσόμενης παχυσαρκίας και μειωμένης σωματικής άσκησης.

Οι συγκεκριμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής ευθύνονται για υψηλότερα ποσοστά υποτροπής και μειωμένη επιβίωση. Ο προστατευτικός ρόλος της διατήρησης φυσιολογικού βάρους και σταθερής σωματικής άσκησης έχει αποδειχθεί τόσο για τον καρκίνο του μαστού, ανεξαρτήτως ορμονοεξάρτησης, όσο και για τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και καθημερινής σωματικής άσκησης αποτελεί καθιερωμένη θεραπευτική παρέμβαση σε νικητές-επιβιώσαντες του καρκίνου.

Ο μηχανισμός καρκινογένεσης

Η διερεύνηση της υποκείμενης βιολογίας στην αιτιολογική συσχέτιση της παχυσαρκίας με τον καρκίνο έχει αναδείξει ενδιαφέροντες μηχανισμούς που ενισχύουν τα επιδημιολογικά δεδομένα που παρουσιάσαμε.

Η κατανόηση των φαινομένων της καρκινογένεσης και η βαθύτερη διερεύνηση των θεμελιωδών ιδιοτήτων του καρκινικού ιστού (the hallmarks of cancer) αποτέλεσαν σημαντικό βήμα στην προσπάθεια διαλεύκανσης των μυστικών του καρκίνου.

Η βασική έρευνα σχετικά με τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος στην παχυσαρκία διαφώτισε μία πολύπλευρη ιστική αντίδραση. Η αντίδραση του ανθρώπινου σώματος στην εξελισσόμενη άθροιση λίπους τροποποιεί τη φυσιολογία των ιστών και ενεργοποιεί αλληλουχία αντιδράσεων που ευνοούν την καρκινογένεση.

Η ινσουλίνη και τα συνδεδεμένα με αυτή μόρια αυξάνονται στο σώμα του παχυσάρκου και ενεργοποιούν μονοπάτια που ενέχονται στον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων, τη μεταστατικότητα και τη δυνατότητα αναστολής της απόπτωσης. Τα ανωτέρω φαινόμενα εξοπλίζουν τον καρκινικό ιστό με δυνατότητα πολλαπλασιασμού και διατηρούν το καρκινικό κύτταρο αθάνατο, ώστε να διαφύγει τους μηχανισμούς αμύνης του ανθρώπινου σώματος που επιδιώκει την καταστροφή και απόπτωσή του.

Ισως η σημαντικότερη επιστημονική παρατήρηση είναι ότι η παχυσαρκία τροποποιεί τη φυσιολογία των υγιών ιστών ενεργοποιώντας μηχανισμούς χρόνιας φλεγμονής. Πρόσφατα, η χρόνια φλεγμονή περιλήφθηκε στους βασικούς μηχανισμούς καρκινογένεσης και θεωρείται πλέον δομικό χαρακτηριστικό του καρκίνου.

Η ογκολογική κοινότητα έχει έγκαιρα διακρίνει τους συγκεκριμένους κινδύνους από τη ριζική αλλαγή στη διατροφή και τον σύγχρονο τρόπο ζωής που οδηγεί στην επιδημία της παχυσαρκίας, με όλες τις συνέπειες στην ποιότητα ζωής, τη λειτουργικότητα και τη νοσηρότητα γενικά.

Ειδικά για το κόστος της παχυσαρκίας σχετικά με τον καρκίνο, διατρέχουμε τον κίνδυνο να αναδειχθεί η παχυσαρκία -μετά το κάπνισμα- στη δεύτερη καταστροφή του 21ου αιώνα για τις ανθρώπινες κοινωνίες. Η ενημέρωση του κοινού και η έγκαιρη ευαισθητοποίηση αποτελούν ευθύνη της ιατρικής κοινότητας και η προσαρμογή σε επίπεδο πολιτικής δημόσιας υγείας είναι καίρια. Επιπλέον, οι επιστημονικές εξελίξεις δημιουργούν ενθουσιασμό και προσδοκίες να απαλλαγούν οι κοινωνίες από το βάρος και τις απώλειες ζωής από καρκίνο στη μορφή που τη γνωρίζουμε μέχρι σήμερα».