



**Ηλίας Αθανασιάδης**

Παθολόγος - Ογκολόγος,  
Διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής ΜΗΤΕΡΑ

## Καρκίνος: η άμυνα ξεκινά από εμάς τους ίδιους

Η επιταχυνόμενη πρόοδος στην ανάγνωση της βιολογίας του καρκίνου και οι δυνατότητες που παρέχει η βιοτεχνολογία έχουν αυξήσει κατά πολύ τις προσδοκίες μας για μεγάλα βήματα που θα αλλάξουν το πρόσωπο του καρκίνου όπως το αντιλαμβανόμαστε σήμερα και δεν θα θεωρείται πια η μάστιγα για τις σύγχρονες κοινωνίες. Για τα σημερινά δεδομένα, όμως, το ερώτημα παραμένει: πώς θα αμυνθούμε απέναντι σ' αυτήν τη μάστιγα;

Τα επιδημιολογικά δεδομένα για τις δυτικές κοινωνίες είναι ακλόνητα και αναδεικνύουν την καταστροφική αύξηση των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα που ακολούθησε τη

μαζική διάδοση του καπνίσματος στον 20ό αιώνα. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ανθρωπότητα πλήρωσε και πληρώνει ακριβά την εξάπλωση του καπνίσματος σε άνδρες και γυναίκες και την διεισδυτικότητα σε νεαρές ηλικίες, καθιστώντας τους ανθρώπους εξαρτημένους για όλη τους τη ζωή. Είναι προφανές ότι για την ελληνική κοινωνία ο πρώτος στόχος θα ήταν μια αποτελεσματική αντικαπνιστική εκστρατεία, με σκοπό να προστατεύσουμε τους νέους, να αναστρέψουμε τα υπάρχοντα πρότυπα και να καταστήσουμε το κάπνισμα «κοινωνικά μη αποδεκτό». Ίσως είναι δύσκολο να πείσουμε την κοινωνία ότι στον βαθμό που το κάπνισμα παραμένει στα ίδια



επίπεδα, όλες οι άλλες προσπάθειες είναι καταδικασμένες. Η επιβάρυνση από όλους τους άλλους καρκινογόνους παράγοντες είναι πολλές φορές ασθενής και αμφίβολη, χωρίς να πλησιάζει το κόστος σε ανθρώπινες ζωές από το κάπνισμα.

### Η δεύτερη απειλή

Σχετικά με τους μη καπνιστές και τις κοινωνίες που έχουν περιθωριοποιήσει το κάπνισμα, φαίνεται ότι η παχυσαρκία είναι η ισχυρότερη καρκινογόνος απειλή. Είναι ενδιαφέρον ότι ένα σύνολο από παράγοντες, όπως η καθιστική ζωή, η κατανάλωση ζωικού λίπους, ο υψηλός δείκτης μάζας σώματος συνδέεται τόσο με αγγειοπάθειες όσον και με κακοήθειες. Το να διατηρεί κάποιος το βάρος του σταθερό υιοθετώντας καθημερινή σωματική άσκηση και κίνηση, προσφέρει αναμφίβολα θωράκιση απέναντι σε πολλούς κινδύνους. Πολυάριθμες μελέτες συνδέουν τις ανωτέρω παραμέτρους με μακρότερη και ποιοτική επιβίωση.

Αντίθετα με τις επικρατούσες αντιλήψεις, δεν μπορεί κανείς να μιλήσει για συγκεκριμένη αντικαρκινική διατροφή. Η ισορροπημένη εγκρατής δίαιτα, η σταθερή σωματική άσκηση, η διατήρηση του σωματικού βάρους μέσα σε χαμηλές διακυμάνσεις, αποτελεί ισχυρή άμυνα έναντι πολλών κινδύνων για

κακοήθεια, αλλά και για καρδιαγγειακή νόσο.

### Ο προληπτικός έλεγχος

Ο ασυμπτωματικός προληπτικός έλεγχος έχει συγκεκριμένες ενδείξεις. Η κολonosκόπηση, η μαστογραφία και το τεστ Παπανικολάου σε συνδυασμό με HPV DNA test έχουν τροποποιήσει την επιδημιολογία των αντίστοιχων καρκίνων με κέρδος σε ανθρώπινες ζωές. Η καλή επικοινωνία με το σώμα μας και η έγκαιρη διερεύνηση νέων συμπτωμάτων έχει αξία, όμως ένα γενικό check up κατά πάσης νόσου έχει αμφίβολη αποτελεσματικότητα. Όσον αφορά τις ευθύνες μας απέναντι στην κοινωνία, η έγκαιρη πρόσβαση του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού σε οργανωμένη ιατρική φροντίδα προσφέρει ευκαιρίες για καίρια διάγνωση και θεραπεία, καθώς πολλές κακοήθειες προσφέρουν ένα στενό παράθυρο ευκαιρίας, που σε πολλές περιπτώσεις χάνεται με μεγάλο ανθρώπινο κόστος.

Η ενημέρωση του κοινού για τις δυνατότητες άμυνας απέναντι στον καρκίνο και η αντίληψη του αγώνα έναντι του καρκίνου σαν μια υπόθεση που είναι σημαντική για όλους μας, δημιουργεί το πλαίσιο για την εξάλειψη του καρκίνου με το σημαντικό του πρόσωπο μέσα στα επόμενα χρόνια.