

## Η υψηλή σε ίνες διατροφή επιβραδύνει την πρόοδο του καρκίνου του προστάτη

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

---



Μια διατροφή υψηλή σε ίνες μπορεί να εμποδίζει την εξέλιξη του καρκίνου του προστάτη σταματώντας την ανάπτυξη του όγκου.

Ερευνητές έχουν βρει ότι η κατανάλωση άφθονων προϊόντων ολικής αλέσεως και φυτικών ινών μπορεί να δίνει στους πάσχοντες η δυνατότητα ελέγχου της εξέλιξης της νόσου όταν αυτή βρίσκεται σε αρχικά στάδια.

Ήθελαν να διαπιστώσουν για ποιο λόγο οι άνδρες στις δυτικές χώρες υποφέρουν από πιο προχωρημένα στάδια της νόσου, σε αντίθεση με τους Ασιάτες συνομηλικούς τους, παρά

## Η υψηλή σε ίνες διατροφή επιβραδύνει την πρόοδο του καρκίνου του προστάτη

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

---

των παρόμοιων ποσοστών της νόσου.

Επιστήμονες από το Κέντρο Καρκίνου του Πανεπιστημίου του Κολοράντο προσπάθησαν να ανακαλύψουν την αιτία και τελικά βρήκαν ότι το κλειδί μπορεί να είναι η πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή.

Η μελέτη συνέκρινε ποντίκια που τρέφονταν με εξαφωσφορική ινοσιτόλη (IP6), ένα σημαντικό συστατικό των υψηλών σε ίνες διατροφών, με μία ομάδα ποντικών που δεν τους δινόταν η συγκεκριμένη διατροφή.

Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν μαγνητικές τομογραφίες για τη μελέτη της εξέλιξης του καρκίνου του προστάτη και στις δύο ομάδες.

Οι ερευνητές είδαν σημαντικά μειωμένους όγκους, κυρίως λόγω των επιπτώσεων της IP6 στην ανάπτυξη των αιμοφόρων αγγείων.

Ο Dr Raina εκπαιδευτής έρευνας στη Σχολή Φαρμακευτικών Επιστημών Skaggs, δήλωσε : «Οι ερευνητές έχουν εδώ και καιρό ψάχνουν για γενετικές διαφορές μεταξύ των λαών της Ασίας και της Δύσης που θα μπορούσαν να εξηγήσουν τη διαφορά των ποσοστών εξέλιξης του καρκίνου, αλλά τώρα φαίνεται ότι η διαφορά δεν μπορεί να είναι γενετική, αλλά διατροφική».

Τα ευρήματα δημοσιεύονται στο Cancer Prevention Research.

Οι ίνες μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου, λένε οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια.

Άνδρες που κατανάλωναν τουλάχιστον 28 μερίδες λαχανικών την εβδομάδα είχαν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη σε σύγκριση με όσους κατανάλωναν λιγότερες από 14 μερίδες την εβδομάδα.

## Η υψηλή σε ίνες διατροφή επιβραδύνει την πρόοδο του καρκίνου του προστάτη

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

---

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι τα λαχανικά - ιδιαίτερα τα σταυρανθή όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, το κατσαρό λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών και bok choy - μπορεί να σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη.

Πηγή:dailymail