

Η Κατανάλωση Ελαιολάδου ως Σύμμαχος στην Πρόληψη Πολλών Μορφών Καρκίνου

Α. Σβώλου, Δημοσιογράφος Υγείας

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ελαιολάδου μειώνει κατά 31% τον κίνδυνο καρκίνου. Ιδιαίτερη σημασία για τη χώρα μας έχει ο ρόλος της διατροφής- γενικά και ειδικότερα του ελαιολάδου- ως παράγοντος κινδύνου ή προστατευτικού παράγοντος για καρκίνο. Ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής έχει αναδειχθεί σημαντικός, αφού μετα-ανάλυση σε 21 προοπτικών μελετών (1.368.736 άτομα) και 12 μελέτες ασθενών-μαρτύρων (62.725 άτομα) κατέδειξε ότι η υψηλότερη συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με σημαντική μείωση του κινδύνου για τη θνησιμότητα/συχνότητα του καρκίνου συνολικά, του καρκίνου του παχέος εντέρου, προστάτου, και οισοφάγου/φάρυγγα, ενώ και μεταγενέστερες μετα-αναλύσεις επιβεβαίωσαν τις συσχετίσεις, επεκτείνοντάς τις και στον καρκίνο του μαστού, του ήπατος, κεφαλής και τραχήλου και του στομάχου. Αξιοσημείωτος είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιολάδου ως συστατικού της Μεσογειακής διατροφής, δεδομένου ότι μετα-ανάλυση της επιστημονικής ομάδας της καθηγήτριας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Θεοδώρας Ψαλτοπούλου, έχει ήδη αναφέρει προστατευτική επίδραση στον κίνδυνο καρκίνου συνολικά, καθώς επίσης στους καρκίνους του μαστού και του πεπτικού συστήματος. Πρόσφατη μετα-ανάλυση της ίδιας ερευνητικής ομάδας με 45 μελέτες έδειξε ότι η υψηλότερη κατανάλωση ελαιολάδου συσχετίστηκε με 31% χαμηλότερη πιθανότητα οποιουδήποτε καρκίνου, και ειδικότερα χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του γαστρεντερικού και καρκίνων του ουροποιητικού συστήματος. Η Θεοδώρα Ψαλτοπούλου είναι Παθολόγος, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας – Προληπτικής Ιατρικής, στη Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)