

## سرطان در مهار غذای سالم و فعالیت فیزیکی مناسب

دکتر محمداسماعیل اکبری

رئیس مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

[crc@sbmu.ac.ir](mailto:crc@sbmu.ac.ir)

رابطه بین سرطان رد زیم غذایی کاملاً به اثبات رسیده است و امروزه غذای معرفی مردم به عنوان یکی از عوامل مهم در ایجاد سرطان ها محسوب می گردد. این رابطه به اثبات رسده است و «کتاب سرطان و شما» نوشته دکتر مالکولم اچ – ترجمه دکتر گرگی زاده بر اساس جدول زیر نتایج آن منتشر است.

امکان پیشگیری از مرگ و میر در بعضی از سرطان های شایع با رعایت تغذیه سالم

درصد پیشگیری	نوع سرطان
۹۰	کولون
۹۰	معه
۵۰	پستان
۵۰	لوزالمعده
۲۰	مثانه
۲۰	ریه
۲۰	مری
۱۰	پروستات

بطور خلاصه ثابت شده که یک سوم سرطان ها با تغییر رژیم غذایی قابل پیشگیری هستند. افرادی که رژیم های غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات و مقدار کم چربی حیوانی مصرف می کنند خطر ابتلا به سرطان را در خود کاهش می دهند.

نمی توان برای مردم دنیا یک رژیم واحدی توصیه کرد، زیرا مردم هر کشوری از رژیم هر غذایی خاص خود استفاده می کنند و توصیه های مخصوص را لازم دارند. به عنوان مثال ژاپنی ها از مواد چربی حیوانی استفاده نمی کنند، بلکه میزان نمک مصرفی آن بیشتر از استاندارد است، در حالیکه اروپائیان و آمریکایی ها از چربی بستر استفاده می کنند. میزان معرف چربی در کشور ما ۲ برابر استاندارد علمی جهان است. آمریکایی ها از سبزی و میوه کمتر استفاده می کنند و میزان مصرف این مواد غذایی در کشورها نیز یک سوم مورد نیاز است. لذا در هر کشوری باید توصیه خاص خود را کرد، اما بهر حال این موارد زیان بار هستند:

- چربی های حیوانی (اشباع شده) - استفاده از نگهدارنده های نیتروسی

- اسیدهای چرب ترانس
- مواد غذایی فرم وری شده (سوسیس، کالبس و ...)
- مصرف نمک و یا غذاهای نمک سرد
- آب و نوشیدنی های آلوده به میکروب ها

همچنین موارد زیر به عنوان پیشگیری مفید هستند:

- سبزیجات - آب سالم
- میوه ها - پروتئینی های حیوانی و گیاهان سالم

لازم به ذکر است که رژیم موثر برای کاهش موارد سرطان، در ابعاد دیگر نیز به سلامتی انسان کمک می کند. به عنوان مثال با رعایت این رژیم ها از خطر ابتلا به بسیاری قلبی، عروق و دیابت و فشار خون با لا نیز کاسته می شود

### چاقی و سرطان:

در افراد با وزن بالا به موازات افزایش و وزن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، دیابت و خطر ابتلا به سرطان نیز افزایش می یابد. ازدیاد وزن به دلیل مصرف رژیمهای پر انرژی ایجاد می گردد و این امر مخصوصاً در کشور های صنعتی که بسیاری از افراد بی تحرک می باشند. بستر دیده می شود. برای اینکه تناسب وزن خود را از لحاظ سلامتی محک بزنیم باید به جدول نشانه های توده بدن (شکل زیر) مراجعه نمائیم. این شکل به ما نشان می دهد که چگونه می توان با داشتن قد و وزن یک فرد وزن مناسب او را حدس زده و از نیاز کاهش یا افزایش وزن او مطلع شد. در سالهای اخیر تبلیغات رو به رشدی در جهت موجه جلوه دادن چاقی و توجیه اجتماعی آن شده است که تماماً جنبه سیاسی داشته و همگان می دانند که چاقی برای هیچکس مزیتی نداشته و ارتباط مستقیمی با مرگهای زودرس با واسطه چندین عامل مشخص دارد. در رابطه با چاقی و سرطان افزایش سارکومها و همچنین افزایش سرطان پستان در زنان یائسه و شاید سرطانهای کولون و کلیه در هر دو جنس قابل ذکر می باشد. مطالعات متعدد اضافه وزن نسبی افراد را نیز در افزایش میزان سرطان موثر دانسته اند. این افراد کسانی هستند که در چهار چوب تعریف چاقی نمی گنجد. گرچه ممکن است مصرف سیگار ازدیاد وزن را محدود کرده و بدین شکل در برابر ابتلا به سرطان اثر محافظتی ایفا نماید، لیکن خود بطور مستقیم یک عامل قوی در افزایش انواعی از سرطانهاست. نگرانی دیگر رشد سریع بدن در دوران کودکی و افزایش وزن کودکان و همچنین چاقی در سنین بلوغ است. این نگرانی وقتی بیشتر می شود که بدانیم این افراد در سالهای بعدی زندگی نیز به وزن خود افزوده و بطور مداوم چاق خواهند شد. مدارکی وجود دارد دال بر اینکه دخترانی که قبل بلوغ چاق می باشند در معرض خطر بیشتر ابتلا به پستان در دوران بزرگسالی قرار دارند.

**نشانه های توده بدن:** با مقایسه وزن بر قد در افراد می توان میزان سالم بودن ایشان را ارزیابی کرد (A) منطقه ایده ال وزن بر قد می باشد. افرادی که شغل ساکنی داشته و تحرک روزانه ندارند باید ترجیحاً به قسمت های تحتانی این منطقه حرکت کنند در حالیکه افراد با زندگی فعال و پر تحرک باید به قسمت های فوقانی آن تمایل پیدا کنند. (B) این ناحیه نمایانگر وزن کم فرد بوده که می تواند

بدلیل سوء تغذیه باشد (C) افراد حاضر در این ناحیه اضافه وزن داشته و خطر ابتلا به سرطان در آنها مختصراً افزایش یافته است (D) این ناحیه نماینگر افراد چاق است و این افراد بطور واضح در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

رابطه بین توده کم بدن (لاغری) و فراوانی سرطان نامشخص است. بطور مثال و در توجیه این رابطه افراد سیگاریها می باشند، لیکن بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند. احتمال دیگر وجود لاغری، بعنوان علامتی از سرطان در حال ایجاد می باشد، گرچه این افراد علامت دیگری ندارند.

### فعالیت فیزیکی مناسب و سرطان:

نکته بسیار مهم دیگر ارتباط وزن بدن و ورزش است. مدارک بسیار خوبی دال بر نقش حفاظتی ورزش در برابر احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد. این رابطه سرطان کولون به اثبات رسیده و در مورد سرطان پستان و ریه نیز تقریباً حتمی است. توصیه شده است که افراد با شغل بدون تحرک لازم است، انجام نوعی ورزش را برای خود انتخاب نمایند (بطور مثال، راه رفتن سریع، دوچرخه سواری، کارکردن در باغچه) برای یک ساعت در روز فعالیت شدید (بطور مثال، دویدن، شنا، بازی تنیس، بالا و پائین شدن از پله ها) برای یکساعت در هفته مناسب است. ارتباط بین میزان انرژی رژیم غذایی و خطر ایجاد سرطان یک امر پیچیده بوده. و دیگر عوارضی که در این ارتباط مداخله می کنند. لیکن آزمایشات متعدد بروی گونه ها خاصی از حیوانات، مشخص نموده است که مصرف رژیم های کم کالری از هر منبعی که باشد شروع سرطان را به تأخیر می اندازد.