

Profilaktyka nowotworowa

To, czy zachorujemy na raka zależy od naszych genów, wieku i trybu życia. Jednak wbrew rozpowszechnionej opinii, tylko niewielka część spośród chorób nowotworowych rozwija się w wyniku dziedziczenia określonych predyspozycji. Olbrzymia większość nowotworów jest efektem długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Te akumulujące się w ciągu całego życia drobne zmiany sprawiają, że w końcu komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia może zredukować ilość tych uszkodzeń.

Naukowcy stale badają, które z elementów codziennych zachowań, w jaki sposób i do jakiego stopnia przyczyniają się do rozwoju choroby lub przed nią chronią. Stworzono kilkanaście kategorii czynników ryzyka. Wszystkie, poza jednym wyjątkiem - promieniowaniem jonizującym – można kontrolować, a co za tym idzie można zapobiegać wielu powszechnie występującym nowotworom, takim jak rak płuca, przełyku, okrężnicy, rak jamy ustnej i czerniak.

Choroby nowotworowe powodowane są najczęściej przez wiele równoległych działających czynników. Te, które oddziałują w różny sposób na proces nowotworowy wzajemnie potęgują swój wpływ. Najlepiej poznane z tych czynników, to palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Wystarczy zmienić jeden z czynników ryzyka, by zmniejszyć zagrożenie chorobą. Na przykład, nowotworom przełyku można zapobiegać zrywając z paleniem papierosów albo ograniczając picie alkoholu i odchudzając się, ale także zwiększając udział warzyw i owoców w diecie lub podejmując wszystkie te prozdrowotne zachowania. Podobnie można uchronić się przed rakiem okrężnicy, ponieważ jego rozwój stymuluje niewłaściwa dieta, nadmiar alkoholu, brak

aktywności fizycznej i tkanka tłuszczowa nagromadzona w okolicy pasa.

Jak więc należy postępować, by być w zgodzie z regułami profilaktyki nowotworowej? Jeśli pić alkohol, to rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku. Nie palić papierosów. Nie mieć nadwagi (wskaźnik masy ciała BMI poniżej 25 kg/m²). Stosować idealną dietę, na którą składa się co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, głównie białe mięso zamiast czerwonego. By dieta chroniła zdrowie należy z niej wykluczyć mięsne przetwory i nadmiar soli (czyli stosować nie więcej niż 6 g dziennie). Należy zwiększyć aktywność fizyczną do 30 min. intensywnego ruchu przez 5 dni w tygodniu. Nie stosować leków hormonalnych. Szczepiąc się unikać infekcji wirusowych. Ograniczyć opalanie się. Karmić piersią przez co najmniej 6 miesięcy.

Niestety, przestrzeganie tych zaleceń nie daje stuprocentowej skuteczności, niczym szczepionka chroniąca przed chorobą wirusową czy bakteryjną. Zdarza się, że na raka płuca choruje osoba, która nigdy w życiu nie sięgnęła po papierosa, natomiast wieloletni palacz dożywa sędziwego wieku i przyczyną jego zgonu nie jest nowotwór.

Z badań na dużych grupach osób wynika, że ekspozycja na czynniki ryzyka rozwoju nowotworów odpowiada za większość przypadków zachorowania na raka – czynniki genetyczne wiąże się z około 5% zachorowań. Według oszacowania dwóch znanych epidemiologów brytyjskich (R. Doll i R. Peto) palenie papierosów odpowiada za 1/3 zachorowań na raka; dieta – 30%; nadwaga i otyłość - 5,5 proc.; alkohol 2-4 proc.; praca zawodowa – 2-8 proc.; opalanie się - 3 proc.; infekcje – do 10%; promieniowanie jonizujące 1-2 proc. W innych badaniach

oszacowano również udział innych czynników ryzyka w zachorowaniach na nowotwory: brak ćwiczeń fizycznych (1 proc.), bezdzietność i niekarmienie piersią (0,9 proc.), zastępcza terapia hormonalna (0,5 proc.).

Palenie papierosów szkodzi wszystkim w równym stopniu, ale wpływ pozostałych elementów życia różni się w zależności od płci. Wśród mężczyzn najczęściej po nałogu nikotynowym, bo za 6,1 proc. przypadków zachorowań na raka odpowiada zbyt mała ilość owoców i warzyw w diecie, substancje rakotwórcze (4,9 proc.) i picie alkoholu (4,6 proc.). Wśród kobiet największe znaczenie ma nadwaga i otyłość (6,9 proc. zachorowań na raka) i infekcje wirusem HPV (3,7 proc.).

Zmiana trybu życia chroni nie tylko przed nowotworami. W zakończonym w 2009 r., badaniu EPIC-Potsdam (European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam), które prowadzono na terenie Niemiec analizowano, jak wpływa na zdrowie niepalenie tytoniu, unikanie otyłości (BMI poniżej 30 kg/m²), aktywność fizyczna - 3,5 godziny/tydzień i dieta złożona z dużej ilości warzyw i owoców, chleba z mąki z pełnego przemiału oraz minimalnej ilości czerwonego mięsa. Ci, którzy przestrzegali wszystkich czterech prozdrowotnych zasad mieli niższe o 93 proc. ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, zawału serca o 81 proc., udaru mózgu o 50 proc. i raka o 36 proc. w porównaniu z osobami, które nie przestrzegały ani jednej z tych reguł.

Podobne analizy prowadzone w Norwegii dowodzą, że niestosowanie się do podstawowych zasad profilaktyki nowotworowej skraca życie średnio o 12 lat. Zwiększa także ryzyko zgonu z powodu raka lub choroby kardiologicznej. W Hiszpanii do najczęściej badanych elementów trybu życia dodano

także długość snu (7-8 h na dobę), ilość godzin spędzanych w pozycji siedzącej (mniej niż 8 h), częstotliwość spotkań z przyjaciółmi (niemal każdego dnia). Po dziesięciu latach obserwacji uczestników badania prowadzonego w latach 2001-2011 okazało się, że ci, którzy na co dzień praktykują wszystkie te zasady i zachowania mają szanse przeżyć o 14 lat osoby, które nie przestrzegają profilaktycznych reguł. Takie wyniki uzyskiwano niezależnie od wieku, płci i stanu zdrowia uczestnika badania.

Z większości naukowych dociekań płyną podobne wnioski – wystarczy nie palić, być szczupłym, ćwiczyć, jeść właściwą ilość owoców i warzyw, by ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych o prawie 80 proc. To wydawałoby się prosty sposób na zdrowie, jednak osoby zdeterminowane do wprowadzenia zmian zachowań stanowią mniejszość. W powszechnej opinii dominuje swego rodzaju fatalizm - wiara, że nic nie można zrobić, by uniknąć raka. Niewiele więc da życie zgodnie z zaleceniami lekarzy. Z jednej strony poczucie bezsilności i bezcelowości profilaktyki nowotworowej, a z drugiej brak gruntownej wiedzy na temat związku między trybem życia a procesem nowotworowym powodują, że tak niewiele osób chce zmieniać swój tryb życia na lepszy. Te, które nie są bierne, najczęściej nie wiedzą, jaką przyjąć strategię chroniącą przed nowotworami. Internet i media zalewa potok informacji na temat różnorodnych zagrożeń dla zdrowia, często błędnych lub przesadzonych, więc trudno o racjonalny wybór.

Jednak odpowiedzialność za własne zdrowie każdy ponosi sam. W świetle naukowych dowodów profilaktyka zyskuje rangę medycyny przyszłości.