

1. ΜΕΓΑΛΗ ΑΥΞΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .29/03/2024 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .29/03/2024

Σελίδα: 1



Μεγάλη αύξηση στον καρκίνο του παχέος εντέρου

*Ειδικά στους κάτω
των 50 ετών*

Με αύξηση 2% ετησίως από τη δεκαετία του 1990, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι πλέον ο νούμερο ένα θανατηφόρος καρκίνος στους άνδρες κάτω των 50 ετών στις ΗΠΑ και ο νούμερο δύο στις γυναίκες της ίδιας ηλικιακής ομάδας. Κύριες αιτίες θεωρούνται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, υπερεπεξεργασμένων προϊόντων και ζάχαρης, το κάπνισμα και το αλκοόλ. **Σελ. 10**



The New York Times

Γιατί αυξάνονται οι νέοι με καρκίνο στο παχύ έντερο

Της ΚΝΒΟΥΛΑ ΣΕΪΧ

Με αύξηση περίπου 2% ετησίως από τη δεκαετία του 1990, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι πλέον ο Νο 1 θανατηφόρος καρκίνος στους άνδρες κάτω των 50 ετών στις ΗΠΑ και ο Νο 2 στις γυναίκες του ίδιου ηλικιακού γκρουπ. Και καθώς η πρόοδος της ιατρικής προχωράει με ταχείς ρυθμούς, οι ειδικοί κάνουν αγώνα για να ανακαλύψουν τα αίτια αυτής της νέας τάσης μεταξύ των νεότερων ανθρώπων στον δυτικό κόσμο.

Όταν ένας καρκίνος εμφανίζεται σε ανθρώπους νεαρής ηλικίας, οι γιατροί συχνά υποπτεύονται κάποια γενετική μετάλλαξη. Μοριακές μελέτες έχουν δείξει πως οι όγκοι που εμφανίζονται στις ηλικίες αυτές παρουσιάζουν πράγματι κάποιες γενετικές διαφορές. Αυτό αποτελεί ένα ακόμη αποδεικτικό στοιχείο για τον ρόλο που διαδραματίζει ο γενετικός παράγοντας: εάν έχουμε έναν συγγενή πρώτου βαθμού που εμφάνισε καρκίνο του παχέος εντέρου –η ακόμη κι έναν προκαρκινικό πολύποδα– διατρέχουμε αυξημένο κίνδυνο.

Ο κληρονομικός παράγοντας, ωστόσο, δεν αρκεί για να λυθεί το αίνιγμα της πρόωρης εμφάνισης καρκίνων του εντέρου. Ερευνες επί ερευνών προσπαθούν πλέον να συνδέσουν ευθέως τον τρόπο ζωής των νέων ενηλίκων με την αυξητική αυτή τάση. Οι πρόσφατες γενιές καταναλώνουν σημαντικά περισσότερο κόκκινο κρέας από

τις προηγούμενες. Ακόμη έχουν εντάξει στη διατροφή τους υπερεπεξεργασμένα προϊόντα και μεγάλες ποσότητες ζάχαρης. Κατά τη δεκαετία του 1990, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ αυξήθηκε. Το ίδιο χρονικό διάστημα, ο χρόνος που αφιέρωναν οι Αμερικανοί στη φυσική άσκηση μειωνόταν σταθερά. Οι παράγοντες αυτοί, σε συνδυασμό με την αύξηση της παχυσαρκίας, θεωρούνται πλέον θεμελιώδεις στην εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου.

Παράλληλα, οι επιστήμονες αφιερώνουν όλο και περισσότερο χρόνο στη μελέτη του περιβάλλοντος και στον τρόπο που οι περιβαλλοντικές αλλαγές επηρεάζουν την εμφάνιση του καρκίνου στους νέους. Ενδιαφέρον έχει το γεγονός πως ορισμένες έρευνες, ομολογουμένως μικρές, έχουν επικεντρωθεί στην ιδέα πως ορισμένοι άνθρωποι που εμφανίζουν καρκίνο στο παχύ έντερο έχουν ανισορροπία ανάμεσα στα «καλά» και στα «κακά» βακτήρια του πεπτικού συστήματος. Οι έρευνες αυτές δεν περιορίζονται μόνο στον τρόπο που το μικροβίωμά μας επηρεάζεται από τις αντιβιοτικές, ζήτημα που έχει ερευνηθεί συστηματικά, αλλά στρέφονται και στα αντιφλεγμονώδη φάρμακα, όπως τα παυσίπονα και πολλά ψυχιατρικά σκευάσματα που οι δραστικές τους ουσίες απορροφώνται από το έντερο και επηρεάζουν την εντερική χλωρίδα.

Άλλοι ερευνητές υποστηρί-



JEANNIE PHAM/THE NEW YORK TIMES

Όσο ανησυχητική και αν είναι η εμφάνιση του εντερικού καρκίνου σε νέους, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν πως η λύση είναι η έγκαιρη ανίχνευσή του, ενώ η ηλικία προληπτικών εξετάσεων από το 2021 έχει κατέβει από τα 50 στα 45 έτη.

Εκτός από την κληρονομικότητα, ρόλο παίζουν η διατροφή, η έλλειψη άσκησης, η λήψη φαρμάκων και οι περιβαλλοντικές συνθήκες.

ζουν πως η έκθεσή μας σε τοξικά χημικά που βρίσκονται στο περιβάλλον μπορεί επίσης να θεωρηθεί υπεύθυνη. «Υπάρχουν μοτίβα σχετικά με την έκθεση σε διαφορετικά περιβάλλοντα ανάλογα με τη γεωγραφία, τη φυλή, το φύλο και όλα εκείνα τα πράγματα που ξέρουμε ότι παίζουν ρόλο στην εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου», εξηγεί η δρ Κέτλιν Μέρφι, καθηγήτρια και ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο UTHealth του Τέξας.

Χαρακτηριστικά, για πολλά χρόνια τα ποσοστά καρκίνου

του εντέρου ήταν υψηλότερα μεταξύ των Αφροαμερικανών σε σχέση με τους λευκούς Αμερικανούς. Όμως, τα ποσοστά των τελευταίων αυξήθηκαν από τη δεκαετία του 1990 κι έπειτα. Τώρα, οι δύο πληθυσμιακές ομάδες έχουν παρόμοιους αριθμούς. «Σημαίνει αυτό πως οι λευκοί εκτίθενται πλέον σε κάτι που οι μαύροι εξετίθεντο από παλιά;» αναρωτιέται η δρ Μέρφι. «Μπορεί. Η απάντηση είναι ότι ακόμη δεν γνωρίζουμε».

Όσο ανησυχητική και αν είναι η εμφάνιση του εντερικού καρκίνου σε νέους, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν πως η λύση είναι η έγκαιρη ανίχνευσή του. Ηδη από το 2021 η αμερικανική υπηρεσία πρόληψης κατέβασε την ηλικία πραγματοποίησης εξετάσεων για καρκίνο του παχέος εντέρου από τα 50 στα 45. Παράλληλα, είναι ενθαρρυντικό το γεγονός πως οι νεότερες γενιές είναι πολύ πιο εξοικειωμένες με την ιδέα της πρόληψης.



ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Αλλαγή ώρας και επιπτώσεις στην υγεία

Ερευνες έχουν δείξει ότι η απώλεια ύπνου, τα ατυχήματα αλλά και διαταραχές του συναισθήματος είναι μερικές από τις συνέπειες

ΤΗΣ ΜΑΡΘΑΣ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ

► Η απώλεια ύπνου είναι μία από τις επιπτώσεις στον οργανισμό εξαιτίας της μετάβασης από τη χειμερινή στη θερινή ώρα

Το πρωί της Κυριακής θα μετράμε όλοι μας την απώλεια μιας ώρας ύπνου, η οποία για τους περισσότερους μεταφράζεται ως μια μικρή θυσία καθώς εφεξής η μέρα μεγαλώνει. Ίσως όμως για τον οργανισμό μας οι επιπτώσεις να είναι πολύ πιο σημαντικές, με τους ερευνητές να έχουν παρατηρήσει, μεταξύ άλλων, σημαντική αύξηση των καρδιακών προσβολών, των εγκεφαλικών επεισοδίων και των ατυχημάτων τα 24ωρα που ακολουθούν την αλλαγή της ώρας. Η αιτία; Τα σκοτεινά πρωινά και τα φωτεινά

απογεύματα φαίνεται πως αποσυντονίζουν το βιολογικό μας ρολόι (κικκάρδιους ρυθμούς) και συνεπακόλουθα τα προβλήματα ύπνου αυξάνονται ή εντείνονται και επιμένουν ακόμα και για αρκετές εβδομάδες.

Επιπρόσθετα, έρευνα που κατέγραψε τις εισαγωγές σε νοσοκομεία της Πολιτείας του Μίσιγκαν στις ΗΠΑ διαπίστωσε 24% αύξηση των καρδιακών προσβολών κατά την πρώτη ημέρα μετά τη μετάβαση στη θερινή ώρα.

Σε μία ακόμα μελέτη από τη Φινλανδία, οι ερευνητές κατέληξαν ότι

το συνολικό ποσοστό των ισχαιμικών εγκεφαλικών επεισοδίων ήταν 8% υψηλότερο κατά τα δύο πρώτα 24ωρα μετά την αλλαγή των ρολογιών.

Διαταραχή

«Δεν γνωρίζουμε ακριβώς γιατί υπάρχει αυτή η αύξηση. Πιθανώς συνδέεται με τη διαταραχή του εσωτερικού ρολογιού του σώματος ή του κικκάρδιανού ρυθμού του», δηλώνει η Maria Delgado-Lelievre, διακεκριμένη ειδικός σε θέματα υπέρτασης στην Ιατρική Σχολή Leonard M. Miller του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι.

Η ίδια σε ανακοίνωση της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας συμπληρώνει πως είναι σημαντικό τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με καρδιακή νόσο να έχουν επίγνωση αυτού του αυξημένου κινδύνου.

Η... σκοτεινή πλευρά της θερινής ώρας ωστόσο ακουμπά και την ψυχολογία μας. Επιστήμονες του Ιδρύματος Υπνου των ΗΠΑ σημειώνουν ότι μετά την αλλαγή οι άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο διαταραχής του συναισθήματος, ιδεασμού αυτοκτονίας αλλά και εμπλοκής σε τροχαία.

Είναι, εντούτοις, σημαντικό να σημειωθεί ότι μακροπρόθεσμα καταγράφεται μείωση των ατυχημάτων, γεγονός που οφείλεται στην επιμήκυνση της ημέρας.

Για την ιστορία, πάντως, υπενθυμίζεται πως το 2019 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο υπερψήφισε την πρόταση που θα έβαζε τέλος στην αλλαγή θερινής και χειμερινής ώρας από το 2021, δίνοντας στις χώρες το δικαίωμα να αποφασίσουν ποια ώρα θα κρατήσουν.

Η πανδημία της COVID-19 όμως ανέτρεψε και αυτά τα σχέδια.

Τα σκοτεινά πρωινά και τα φωτεινά απογεύματα φαίνεται πως αποσυντονίζουν το βιολογικό μας ρολόι και συνεπακόλουθα τα προβλήματα ύπνου αυξάνονται

