



Πέμπτη 23 Οκτωβρίου 2025

{ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ }
The New York Times

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ • 11

Γιατί ο καρκίνος προσβάλλει πολλούς νέους;

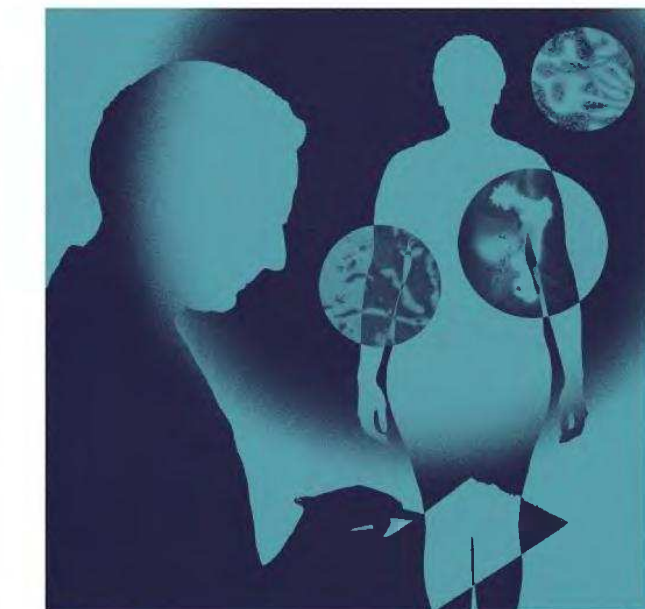
Αλλαγές στο γονιδίωμα, αλλά και στον τρόπο ζωής εδώ και αρκετές δεκαετίες, ενδέχεται να φέρουν σημαντική ευθύνη

Της ΝΙΝΑ ΑΓΚΡΑΥΑΛΑ

Πριν από δέκα χρόνια η δρ Κίριν Ράθμελ, ογκολόγος με ειδίκευση στον καρκίνο των νεφρών, που τότε εργαζόταν στο Πανεπιστήμιο Βάντερμπιλτ, παρατήρησε μια ανησυχητική τάση: πολλοί νεότεροι ασθενείς προσέφευγαν σε εκείνη με καρκίνο των νεφρών, ανάμεσά τους και ένας 18χρονος με μεταστατική νόσο – κάτι που η Ράθμελ δεν είχε ξανασυναντήσει σε τόσο νεαρή ηλικία. Την άνοιξη, ερευνητές του Εθνικού Αντικαρκινικού Ινστιτούτου (NCI) δημοσίευσαν έκθεση που έδειχνε ότι μεταξύ 2010 και 2019 τα ποσοστά 14 μορφών καρκίνου αυξήθηκαν στις ΗΠΑ μεταξύ ατόμων κάτω των 50 ετών. «Συνειδητοποιήσα ότι αυτό που έβλεπα ήταν μια τάση που εξελισσόταν παντού», λέει η Ράθμελ, πρώην διευθύντρια του NCI, η οποία τώρα ηγείται του προγράμματος για τον καρκίνο στο Πανεπιστήμιο του Οχάιο.

Εδώ και χρόνια, μελέτες και άρθρα έχουν επισημάνει την αύξηση των ποσοστών πρώιμων καρκίνων, που γενικά ορίζονται ως καρκίνοι που εμφανίζονται σε ενήλικους κάτω των 50 ετών. Ωστόσο, η τάση με την πάροδο του χρόνου και σε περισσότερους από 12 τύπους καρκίνου –όπως του μαστού, του παχέος εντέρου, των νεφρών, του παγκρέατος, του στομάχου, των όρχεων και της μήτρας– γίνεται πλέον σαφής. Οι πρώιμοι καρκίνοι παραμένουν σπάνιοι. Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι η συχνότητά τους έχει αυξηθεί παγκοσμίως, από το 1990, κατά χιλιάδες περισσότερα νέα περιστατικά ετησίως. Η αύξηση των διαγνώσεων πιθανώς εξηγείται, εν μέρει, από την αύξηση των προληπτικών εξετάσεων και τη βελτίωση των μεθόδων ανίχνευσης. Ωστόσο, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ενδείξεις ότι ευθύνεται και κάποιος άλλος, πιο σημαντικός, παράγοντας που προσπαθούν να τον ανακαλύψουν.

Οι ερευνητές του καρκίνου συχνά επισημαίνουν ένα ιστορικό σημείο καμπής: τη δεκαετία του 1950. Όσοι γεννήθηκαν κατά τη δεκαετία αυτή, ή περίπου εκείνη την περίοδο, άρχισαν να παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά καρκίνου πρώιμης έναρξης στη δεκαετία του 1990. Ο κίνδυνος αυξανόταν με κάθε επόμενη ομάδα: για παράδειγμα, όσοι γεννήθηκαν το 1990 έχουν δύο έως τρεις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο



να προσβληθούν από ορισμένους τύπους καρκίνου σε σύγκριση με όσους γεννήθηκαν το 1955. Αυτό δείχνει ότι οι περιβαλλοντικές επιδράσεις και ο τρόπος ζωής τις τελευταίες δεκαετίες μπορεί να ευθύνονται για την αύξηση των περιπτώσεων πρώιμων καρκίνων, λένε οι επιστήμονες.

Πολλά στοιχεία του περιβάλλοντος και της καθημερινής ζωής έχουν αλλάξει κατά τη μεταπολεμική περίοδο, ιδίως στις χώρες με υψηλό εισόδημα, σημειώνει ο δρ Σούτζι Ογκίνιο, επικεφαλής του τμήματος Μοριακής Παθολογικής Επιδημιολογίας στο Brigham and Women's Hospital της Βοστώνης. Είμαστε λιγότερο δραστήριοι σωματικά. Καταναλώνουμε περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα και μια πραγματικά δύσκολη εργασία», λέει η Κάο. Ιστορικά, χρειάστηκε πολύς χρόνος και ένα μεγάλο σύνολο δεδομένων για να αποδειχθεί κάποια τέτοια σύνδεση, όπως συνέβη με την απόδειξη ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα. Ωστόσο, τα αποδεικτικά στοιχεία που συν-

Κινούμαστε λιγότερο, καταναλώνουμε περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα, ερχόμαστε σε επαφή με πλαστικά και χημικά και κοιμόμαστε λιγότερο από ό,τι το 1950.

αναπληρώτρια καθηγήτρια Χειρουργικής στο Alvin J. Siteman Cancer Center του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον στο Σεντ Λούις και επικεφαλής μιας παγκόσμιας μελέτης για τον πρώιμο καρκίνο του παχέος εντέρου. «Ο εντοπισμός νέων παραγόντων κινδύνου για τον καρκίνο είναι μια πραγματικά δύσκολη εργασία», λέει η Κάο. Ιστορικά, χρειάστηκε πολύς χρόνος και ένα μεγάλο σύνολο δεδομένων για να αποδειχθεί κάποια τέτοια σύνδεση, όπως συνέβη με την απόδειξη ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα. Ωστόσο, τα αποδεικτικά στοιχεία που συν-

δέουν την παχυσαρκία, την κατανάλωση αλκοόλ και την κακή διατροφή με τον πρώιμο καρκίνο είναι αρκετά ισχυρά, προσθέτει.

Δεν είναι σαφές με ποιον τρόπο η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο, αλλά οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μπορεί να σχετίζεται με συνολική μεταβολική δυσλειτουργία, αντίσταση στην ινσουλίνη, αλλαγές στο μικροβίωμα του εντέρου και χρόνια φλεγμονή. Το αλκοόλ μπορεί να βλάψει το DNA και να αυξήσει τα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία τροφοδοτούν ορισμένους τύπους καρκίνου του μαστού.

Οι αλλαγές στο γονιδίωμα μπορεί να δημιουργήσουν μια «ταχεία πορεία προς τον καρκίνο». Νεότερες έρευνες υποδηλώνουν ότι ορισμένες εκδόσεις –πιθανώς στα πρώτα στάδια ζωής ή ακόμη και στη μήτρα– μπορούν να αλλοιώσουν τον γενετικό μας κώδικα και να μεταβάλουν τα τμήματά του, που ενεργοποιούνται ή απενεργοποιούνται επταχύνοντας έτσι την πορεία προς τον καρκίνο. Στο έντερο, για παράδειγμα,

τα κύτταρα εναλλάσσονται μεταξύ περισσότερου και λιγότερου ανεπτυγμένου κατάστασης –ένα χαρακτηριστικό γνωστό ως πλαστικότητα–, εξηγεί η δρ Καρούνα Γκανές, ογκολόγος και ερευνήτρια στο Memorial Sloan Kettering Cancer Center της Νέας Υόρκης.

Στους νέους, όταν τα κύτταρα του εντέρου αντιμετωπίζουν έναν παράγοντα στρες, όπως η φλεγμονή, επιπλέον σε μια λιγότερο ανεπτυγμένη κατάσταση, λέει. Αυτά τα κύτταρα συμπεριφέρονται επιθετικά και, με την κατάλληλη μεταλλαγή, μπορούν να οδηγήσουν σε καρκίνο, υποστηρίζει η Γκανές.

Το ανοσοποιητικό

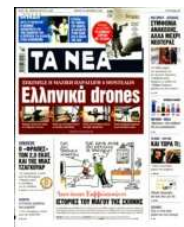
Ο δρ Λουντβίλ Αλεξάντροφ, καθηγητής Βιοτεχνολογίας, Κυτταρικής και Μοριακής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Ντιέγκο, αναφέρει ότι τα δεδομένα του δείχνουν πως η λοίμωξη από το βακτήριο E. coli που προκαλεί καρκίνο εμφανίζεται συνήθως στα πρώτα δύο έως τρία χρόνια της ζωής, όταν το μικροβίωμα και το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ακόμη ανώριμα. Οι μεταλλάξεις αυτές δημιουργούν μια «πρώτη επίθεση» στο γονιδίωμα, υπογραμμίζει, θέτοντας ενδεχομένως τα παιδιά που μολύνονται «σε ταχεία πορεία προς τον καρκίνο».

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα βακτήρια που παράγουν τοξίνες μπορεί να είναι αποτέλεσμα της εκβιομηκάνωσης – ίσως να σχετίζονται με τα τρόφιμα που καταναλώνουμε ή τα αντιβιοτικά που λαμβάνουμε. Αν και η παρουσία της τοξίνης δεν έχει μελετηθεί διαχρονικά, οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι τα γονίδια που την παράγουν ανιχνεύονται σε έως και 40% των δειγμάτων κοπράνων παιδιών σε βιομηχανικές χώρες όπως οι ΗΠΑ και η Γαλλία, ενώ είναι σχεδόν ανύπαρκτα σε μη βιομηχανικές περιοχές, όπως τμήματα της Αφρικής ή της αγροτικής Ινδίας, λέει ο Αλεξάντροφ.

Ολα υποδηλώνουν έναν σχετικά νέο τρόπο σκέψης για τη βιολογία του καρκίνου: οι μεταλλάξεις από μόνες τους δεν αρκούν για να προκαλέσουν καρκίνο. Τα γονιδιώματα υγιών ανθρώπων, ακόμη και μωρών, φέρουν μεταλλάξεις σε ογκογονίδια, λέει ο Ογκίνιο. Ωστόσο, χρειάζονται δεκαετίες για να αναπτυχθούν όγκοι, δίνοντας χρόνο παρέμβασης.

Ο ρόλος της ηλικίας αναπαραγωγής

Στις ΗΠΑ, τα κορίτσια έχουν πλέον την πρώτη τους περίοδο γύρω στα 11 ή 12 – νωρίτερα από όσα γεννήθηκαν τη δεκαετία του 1950. Και η μέση ηλικία της πρώτης εγκυμοσύνης είναι στα 27,5 χρόνια, από τα 20 της δεκαετίας του 1950. Αυτό το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους τα ποσοστά καρκίνου του μαστού αυξάνονται σε νεότερες ενήλικες γυναίκες, λένε οι επιστήμονες. Με κάθε έμμηνο κύκλο, τα επίπεδα ορμονών μιας γυναίκας αυξάνονται και μειώνονται, και τα κύτταρα του μαστού διατελλονται, πολλαπλασιάζονται και συστέλλονται, λέει η δρ Σερλν Λόι, καθηγήτρια Ογκολογίας στο Αντικαρκινικό Κέντρο Peter MacCallum, στη Μελβούρνη της Αυστραλίας. Αυτοί οι επαναλαμβανόμενοι κύκλοι κυτταρικής διαίρεσης προσφέρουν ευκαιρίες για την εμφάνιση μεταλλάξεων, σημειώνει η Λόι. Το διάστημα μεταξύ της πρώτης περιόδου και της πρώτης εγκυμοσύνης, τα κύτταρα είναι επίσης ιδιαίτερα ευαίσθητα σε επιβλαβείς εκθέσεις, για παράδειγμα από ακτινοβολία, κατανάλωση αλκοόλ ή μεταβολικές διαταραχές, σχολιάζει ο δρ Γκράχαμ Κλάντζε, επιδημιολόγος και αναπληρωτής διευθυντής πρόληψης και ελέγχου στο Siteman Cancer Center. Κατά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό, σύμφωνα με έρευνες, ο αριθμός των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος αυξάνεται στο στήθος, προσφέροντας προστασία από καρκινικά κύτταρα, τονίζει η δρ Καμίλα ντος Σάντος, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Cold Spring Harbor Laboratory της Νέας Υόρκης. Μετά τον απογαλακτισμό του μωρού, τα κύτταρα του μητρικού γάλακτος πεθαίνουν και απομακρύνονται από το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα κύτταρα που παραμένουν ανιχνεύονται περισσότερο χρόνο στην επιδιόρθωση του DNA. «Όλη αυτή η διαδικασία αλλάζει το στήθος με ευνοϊκό τρόπο», επισημαίνει η Λόι, προσθέτοντας ότι οι γυναίκες χάνουν τα σπέρμα με καθυστερημένες εγκυμοσύνες και λιγότερα παιδιά.



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΜΑΡΘΑ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ

«Αν και για τους περισσότερους η λοίμωξη Covid-19 σήμερα εκδηλώνεται ήπια, ο ιός δεν έχει πάψει να προκαλεί σοβαρή νόσηση και θανάτους»: αυτή είναι η προειδοποίηση που απηύθυνε πρόσφατα ο ΕΟΔΥ, υπενθυμίζοντας στα άτομα που ανήκουν σε ομάδες σοβαρού κινδύνου για πιθανές επιπλοκές ότι δεν πρέπει να αμελούν τα μέτρα προστασίας, με τον εμβολιασμό να αποτελεί ένα από τα βασικότερα «όπλα» έναντι του κορωνοϊού.

Αναλυτικότερα και σύμφωνα με τα επίσημα δεδομένα τα περιστατικά σοβαρής νόσησης και θανάτου που καταγράφονται σε καθημερινή βάση και περίπου πέντε χρόνια μετά την έναρξη της πανδημίας αφορούν κυρίως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή με υποκείμενα νοσήματα. «Αυτή η πραγματικότητα μας υπενθυμίζει ότι, παρά τη βελτίωση της επιδημιολογικής εικόνας, η προστασία των πιο ευάλωτων παραμένει προτεραιότητα», σημειώνει σε ανακοίνωσή του ο Οργανισμός.

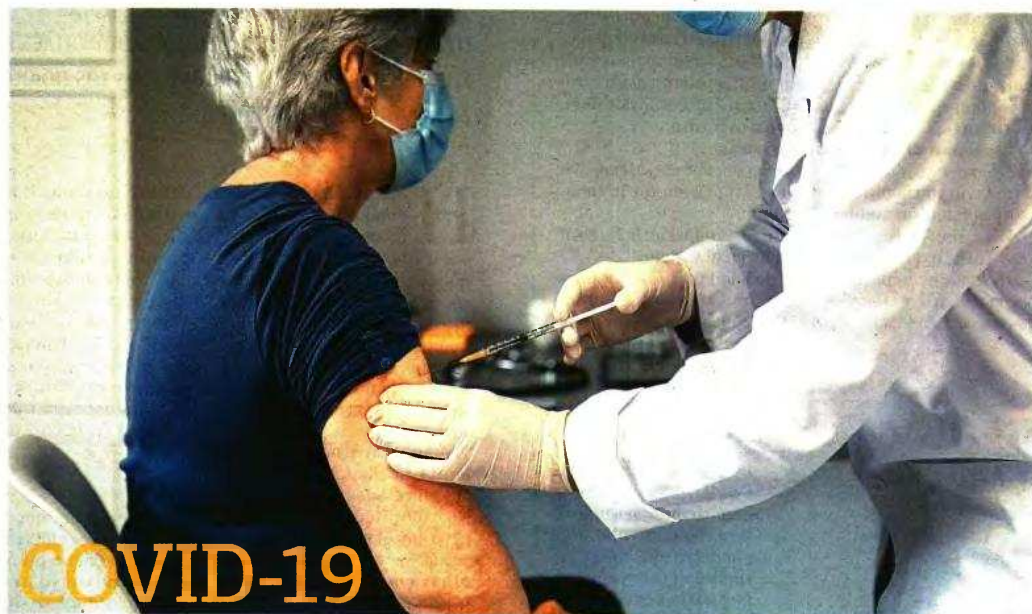
Και συνεχίζει: «Από την αρχή της κυκλοφορίας του ιού SARS-CoV-2 παγκοσμίως, η ανοσία του πληθυσμού έχει αυξηθεί, λόγω τόσο της ανοσίας που αποκτήθηκε μέσω του εμβολιασμού όσο και της επίκτητης ανοσίας έπειτα από τη μόλυνση με τον ιό. Η λοίμωξη Covid-19 αποτελεί μια σχετικά ήπια νόσο, για συγκεκριμένες όμως ηλικιακές ομάδες, καθώς τα ποσοστά νοσηλείας και θανάτου έχουν μειωθεί σημαντικά σε σύγκριση με την περίοδο που πρωτοεμφανίστηκε ο ιός.

Παρ' όλα αυτά, ο κίνδυνος σοβαρής νόσησης και θανάτου παραμένει υψηλός σε ορισμένες περιπτώσεις, κυρίως για άτομα που είναι πιο ευάλωτα. Καθώς η νόσος Covid-19 μεταπίπτει σε ενδημική νόσο, τα εμβολιαστικά προγράμματα για τη χρονική περίοδο 2025-2026 επικεντρώνονται στην ανοσοποίηση των ευάλωτων ατόμων με κίνδυνο σοβαρής νόσησης και επιπλοκών».

Ποιοι ωφελούνται από τον εμβολιασμό

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών, για τη χρονική περίοδο 2025-2026, σε αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή νόσο από τον ιό SARS-CoV-2 είναι:

- άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω,
 - 6 μηνών έως 59 ετών με υποκείμενα νοσήματα και καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής νόσου και
 - άτομα με ανοσοκαταστολή.
- Επιπρόσθετα, συνιστάται ο εμβολιασμός των εγκύων με υποκείμενα νοσήματα που αυξάνουν τον κίνδυνο της σοβαρής νόσου καθώς και των επαγγελματιών υγείας.



Καμπανάκι για έγκαιρο εμβολιασμό των ευάλωτων ομάδων

Ο κίνδυνος σοβαρής νόσησης και θανάτου παραμένει υψηλός σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, με υποκείμενα νοσήματα και με ανοσοκαταστολή, τονίζει ο ΕΟΔΥ

Πόσες δόσεις χρειάζονται;

Ο εμβολιασμός φέτος τον χειμώνα θα γίνει με μία δόση του επικαιροποιημένου εμβολίου LP.8.1 σε ανοσοεπαρκή άτομα ηλικίας 5 ετών και άνω (mRNA BioNTech/Pfizer, Comirnaty, LP.8.1.). Ειδικά για τα άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω συνιστάται η χορήγηση μιας επιπλέον δόσης του εμβολίου με μεσοδιάστημα 6 μηνών από τον προηγούμενο εμβολιασμό.

Οι πολίτες, όπως ενημερώνει ο ΕΟΔΥ, έχουν τη δυνατότητα να προγραμματίσουν το ραντεβού τους μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας emvolio.gov.gr ή μέσω των φαρμακείων.

Ποια είναι τα άλλα μέτρα προστασίας;

Στα λοιπά μέτρα πρόληψης μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2 περιλαμβάνονται:

- η κατ' οίκον παραμονή κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης,

- η σωστή εφαρμογή των μέτρων αναπνευστικής υγιεινής και υγιεινής των χεριών,
- ο συχνός αερισμός των εσωτερικών χώρων και η τακτική καθαριότητα και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται συχνά.
- Άτομα με υψηλό κίνδυνο σοβαρής νόσου, καθώς και οι φροντιστές και οι στενές επαφές τους, μπορούν να κάνουν χρήση μάσκας προσώπου όταν βρίσκονται σε πολυσύχναστους δημόσιους χώρους.

Τι αναμένουμε φέτος τον χειμώνα;

Αν και ο ιός SARS-CoV-2 κυκλοφορεί επί του παρόντος σε χαμηλά επίπεδα στην ΕΕ/ΕΟΧ, η συχνότητά του αναμένεται να αυξηθεί τις επόμενες εβδομάδες. «Ο εμβολιασμός παραμένει το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης σοβαρής νόσησης και θανάτου. Ο έγκαιρος εμβολιασμός των ευάλωτων συμπολιτών μας προστατεύει ζωές και ενισχύει την κοινή μας ασπίδα απέναντι στην Covid-19», καταλήγει η ανακοίνωση του ΕΟΔΥ, με τους ειδικούς να καλούν όσους εμπίπτουν στις κατηγορίες για τις οποίες υπάρχει σύσταση εμβολιασμού να προγραμματίσουν τον εμβολιασμό τους άμεσα, ώστε να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους.