

Cum îți crești singur riscul de a face cancer

Dana Lascu / 27 iul 2018 / 10:06



Descriere foto:

Multe dintre alimentele pe care le găsim în magazine sunt procesate. E greu să rezisti tentației când colegul de la muncă cu o gogoasă sau un sandwich cu de toate. Partea proastă este, însă, că fără să știm alegem alimentele care ni s-au mai gustate și, în general, acestea sunt ultra-procesate, stil de viață care ne ridică alarmant riscul de a face cancer.

Alimentele ultra-procesate sunt recunoscute pentru efectele lor nocive asupra sănătății. Știm asta și totuși ne e greu să rezistăm tentației.

Un studiu publicat anul acesta în British Medical Journal ne îndeamnă ca, înainte să ne punem în coșul de cumpărături ur studiăm atenți eticheta și să le alegem pe cele care au cât mai puține substanțe pe care nu le cunoaștem, altfel ne ridicăm riscul de a face cancer.

Nu înțelegeți ce conțin? Nu cumpărați!

Alimentele ultra-procesate sunt, așa cum arătam, cele care au pe etichete tot felul de substanțe de care n-am mai auzit nume nici măcar nu știm cum să-l pronunțăm, notează jurnaliștii de la CNN. Numai că o să avem surpriza să vedem pe produse așa ceva, de la bomboane care-ți fac limba albastră, până la supele la cutie, care par mai sănătoase, dar care conțin aditivi artificiali, emulsificatori și aditivi.

În plus, alimentele ultra-procesate au, de obicei mai multe calorii, sare și zahăr adăugate în cantitate mare.

Cercetări anterioare au demonstrat că oamenii care consumă foarte multe astfel de alimente tind să fie supraponderali. Au, de asemenea, șanse mai mari de a avea probleme de inimă și de circulație sau diabet. Se știe și că preferința pentru carne procesată, cum sunt crenvurștii sau parizerul, este legată de apariția cancerului colorectal.

Mult zahăr și grăsimi procesate, rețeta dezastrului

Revenind la studiul de față, el a presupus analiza dietei, pe 24 de ore, a aproape 105.000 de adulți din cohorta NutriNet Franța. Practic, fiecare dintre aceștia a notat ce a consumat într-o zi dintr-o listă de 3.300 de alimente, aranjate în funcție

procesate sunt.

Cercetătorii au descoperit că o creștere cu 10% a alimentelor ultra-procesate din dietă corespunde unui risc crescut tot dezvoltat cancer, inclusiv cancer la sân.

„Grăsimile ultra-procesate și alimentele și băuturile cu mult zahăr sunt asociate cu un risc crescut de a face cancer”, arată citat. „Produsele cu zahăr care sunt ultra-procesate, în mod special, sunt asociate cu un risc crescut de a face cancer la s arată acesta.

O adicție o atrage pe alta

De asemenea, s-a constatat că persoanele care consumă alimente ultra-procesate au tendința de a fuma mai mult și de a puține exerciții decât celelalte.

„Greutatea rezultatelor e surprinzătoare. Cele două elemente sunt strâns legate”, a arătat co-autorul studiului, Mathilde Cercetătorii au ajustat datele și au încercat să elimine co-factorii care se știe deja că duc la creșterea riscului de apariție cancerului, dar concluzia rămâne aceeași.

„Ce mănâncă oamenii este expresia stilului lor de viață în general”, a arătat Tom Sanders, directorul științific al Fundației de Nutriție.

Dieta echilibrată face minuni

Marji McCullough, director strategic specializat în nutriție epidemiologică la Societatea Americană de Cancer spune, însă să avem grijă cum interpretăm aceste rezultate.

„Acest studiu nu înseamnă că oamenii ar trebui să gândească „dacă mănânc acest biscuit, voi face cancer”. Mesajul stuc avem grijă ce includem în dieta noastră, nu neapărat un ingredient anume, și practic certifică unele lucruri pe care le ști

De exemplu, spune ea, oamenii care mănâncă multe alimente ultra-procesate, probabil că în dietă includ mai puține alir sănătoase care i-ar ajuta să prevină apariția cancerului. În plus, nutriționiștii ne recomandă demult să avem o dietă baza cereale integrale, fructe și vegetale, în loc să mănâcăm alimente cu valori nutritive scăzute.

Studii cu rezultate similare

Oricum am privi rezultatele studiului, se știe că produsele ultra-procesate sunt din ce în ce mai prezente în dieta oamen studiului publicat în 2016 arăta că un american își ia în jur de 60% din calorii din acest tip de alimente. Anul trecut, un stuc arăta că alimentele ultra-procesate compun circa 50% din meniul unui canadian și peste jumătate din cel al unui englez. ce mai mulți oameni din țările în curs de dezvoltare adoptă această dietă.

O dietă echilibrată și diversificată ar fi soluția cea mai bună, spune Mathilde Touvier. „Mâncăți alimente cât mai naturale să limitați consumul celor ultra-procesate, măcar până aflăm mai multe despre efectele lor”, ne sfătuiește ea.