

ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



«Δεν είναι δυνατόν να επιβεβαιώσουμε με αλαζονικό τρόπο ότι η πλήρης απόρριψη ενός προϊόντος από τη διατροφή μας είτε η αύξηση της κατανάλωσης ενός άλλου μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση ή όχι μιας μορφής καρκίνου»

«Είναι δυνατόν η διατροφή μας, δηλαδή το φαγητό και τα ποτά μας, να ευθύνεται για το 20% των μορφών του καρκίνου;

»(...) Χωρίς μεγάλο ρίσκο να κάνουμε λάθος, μπορούμε ουσιαστικά να επιβεβαιώσουμε ότι τα ένα τρίτο των μορφών (της νόσου) συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με τη διατροφή».

Οι διαπιστώσεις αυτές του διακεκριμένου Γάλλου ογκολόγου Νταβίντ Καγιάτ μέσα από το βιβλίο του -απόσταγμα τριάντα χρόνων εμπειρίας- «Η σωστή ANTI-καρκινική διατροφή» (εκδόσεις Καλέντης), είναι μία διαφορετική προσέγγιση που λαμβάνει υπ' όψιν: τις διατροφικές συνήθειες από τόπο σε τόπο, τον τρόπο παραγωγής των προϊόντων, την προέλευσή τους, το πώς μαγειρεύονται και το τι εμπεριέχουν σε θρεπτικά και άλλα στοιχεία.

«Εξετάζοντας επτά ομάδες τροφών, όπως και τις περιβαλλοντικές επιδράσεις», ο Νταβίντ Καγιάτ δεν αφήνει περιθώρια για παρερμηνείες και παρακάμπει τις ευκολίες διατηρώντας ένα επιστημονικό επίπεδο ανάπτυξης για ένα τόσο λεπτό θέμα.

Διότι εδώ δεν χωράνε υπερ-απλουστεύσεις, καθώς «δεν είναι δυνατόν να επιβεβαιώσουμε με αλαζονικό τρόπο ότι η πλήρης απόρριψη ενός προϊόντος από τη διατροφή μας είτε η αύξηση της

κατανάλωσης ενός άλλου μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση ή όχι μιας μορφής καρκίνου».

Εξαίρεση αποτελεί ο καπνός που «με όλες του τις μορφές και όλες τις χρήσεις αποτελεί το κύριο, το πρώτο αίτιο του καρκίνου».

Ο Νταβίντ Καγιάτ με το βιβλίο του, που έχει μεταφραστεί σε 12 γλώσσες (και μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις θα διατεθεί στο Σύλλογο Φίλων Παιδιών με Καρκίνο ΕΛΠΙΔΑ) δίνει «τη δυνατότητα στους αναγνώστες να καθορίσουν οι ίδιοι μια δική τους αντικαρκινική δίαιτα», προσφέροντάς τους «τα απαραίτητα εφόδια για να αντιμετωπίσουν με κριτικό πνεύμα όλα όσα προτείνονται, συζητούνται ή γράφονται για τη σχέση διατροφής και καρκίνου».

Εστιάζει πάντως και προκρίνει «να καταναλώνετε κατά προτίμηση παραδοσιακά προϊόντα προερχόμενα από ήπια καλλιέργεια της περιοχής σας». Και προσθέτει: «Ακόμα και αν το γεγονός των “βιολογικών προϊόντων” δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι εμπεριέχει κάποιο πλεονέκτημα σε σχέση με την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου, πάντα να προτιμάτε, παρ’ όλα αυτά, προϊόντα με όσο το δυνατόν λιγότερα παρασιτοκτόνα, άρα βιολογικά προϊόντα (συχνά πιο ακριβά), είτε προϊόντα που έχουν παραχθεί με μεθόδους ήπιας καλλιέργειας. Να πλένετε τα τρόφιμα τακτικά και να μη διστάζετε, όταν κάτι τέτοιο είναι εφικτό, να χρησιμοποιείτε αρχικά ένα διάλυμα νερού με σαπούνι, για να καθαρίσετε τα υπολείμματα των παρασιτοκτόνων, προτού τα ξεπλύνετε και τα καταναλώσετε».

Κοινή λογική



Με άπειρα παραδείγματα ο Νταβίντ Καγιάτ προβληματίζει χωρίς δογματισμό: «Υπάρχουν περισσότερα από 25.000 βιοενεργά συστατικά μέσα στα διατροφικά προϊόντα που καταναλώνει ο άνθρωπος. Ήδη έχει γίνει γνωστό ότι τουλάχιστον 500 από αυτά τα συστατικά συνιστούν πιθανούς ρυθμιστές της διαδικασίας της καρκινογένεσης.

»Από την άλλη, στα γεύματά μας δεν χρησιμοποιούμε μόνο ένα προϊόν. Όπως και όλα τα παμφάγα ζώα, έτσι κι εμείς χρησιμοποιούμε στη διατροφή μας διάφορα θρεπτικά υλικά. Και αυτό όχι μόνο σε διάφορες φάσεις της ζωής μας, αλλά και στο κάθε γεύμα μας. Πρακτικά, ποτέ τα γεύματά μας δεν αποτελούνται μόνο από ένα θρεπτικό συστατικό». Για παράδειγμα: «Όταν τρώμε κρέας χρησιμοποιούμε αλάτι, ψωμί, λαχανικά. Προηγούνται στο κυρίως γεύμα τα ορεκτικά και έπεται το τυρί ή κάποιο γλύκισμα. Χρησιμοποιούμε καρκεύματα, μπαχαρικά και μουστάρδα. Κατά τη διάρκεια του γεύματος καταναλώνουμε επίσης διάφορα ποτά...

»Φυσικά, αυτά τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στη διατροφή μας θα αντιδράσουν μεταξύ τους και θα δημιουργήσουν ποικίλους και πολύπλοκους συνδυασμούς, οι συνέπειες των οποίων στην υγεία μας είναι επίσης σύνθετες και ποικίλες.

»Είναι εσφαλμένη η αντίληψη ότι ο κίνδυνος για καρκινογόνο δράση από κάθε γεύμα αποτελεί το αριθμητικό άθροισμα των κινδύνων από όλα τα άλλα θρεπτικά συστατικά του γεύματος... Αυτή η ιδέα είναι απλοϊκή!».

Στο βιβλίο γίνεται συχνή αναφορά στον παράγοντα της κοινής λογικής και επίκληση εκείνης που διέθεταν οι μητέρες μας και οι γιαγιάδες μας: «Πρόκειται (για τη λογική και) γι' αυτές τις συμπεριφορές που επέτρεψαν στην ανθρωπότητα, μέσα από το σεβασμό των ορίων ενός συγκεκριμένου βιότοπου, δηλαδή ενός δεδομένου περιβάλλοντος, να αναπτυχθεί, να αυξηθεί, να προσαρμοστεί και να ζήσει με υγεία και με λιγότερους καρκίνους απ' ό,τι στην εποχή μας».

«Τίποτα», λέει ο Καγιάτ, «δεν είναι λιγότερο σίγουρο από τη διαίσθησή μας, την οποία πάντα ακολουθούμε».

Στο βιβλίο υπάρχει αναλυτικός κατάλογος πότε οι τροφές είναι επικίνδυνες ή ωφέλιμες -με αντικαρκινικές ιδιότητες και τεκμηριωμένα παραδείγματα που αποδομούν τους «ατεκμηρίωτους φόβους», που παραπλανούν και βλάπτουν...

Υπεύθυνος: Επιμέλεια: ΦΙΛ. ΚΑ.

Πηγή: enet.gr