



Γράφει η  
δρ **ΔΕΣΠΟΙΝΑ**  
**ΚΑΤΣΟΥΛΗ**  
ογκολόγος-  
ακτινοθεραπεύτρια,  
πρόεδρος της ΑΚΟΣ



## ΤΑ ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

# Ο καρκίνος του προστάτη δεν πρέπει να είναι... ταμπού

**Π**ρόληψη είναι η λέξη-κλειδί στον προστάτη. Προληπτικές εξετάσεις και υγιεινός και ισορροπημένος τρόπος ζωής και διατροφή είναι η ασφαλέστερη υποθήκη για πολλά και ποιοτικά χρόνια ζωής. Όπως έχει πει και ο Αθηναίος ρήτορας Ισοκράτης, «ευ σοι το μέλλον έξει, αν το παρόν ευ τιθής», δηλαδή «το μέλλον σου θα είναι καλό αν τακτοποιήσεις καλά το παρόν».

Ο καρκίνος του προστάτη ήταν μέχρι πρόσφατα ασθένεια-ταμπού, επειδή συσχετιζόταν με τη σεξουαλική ικανότητα του άνδρα. Ωστόσο, η επιτυχής και ριζική αντιμετώπιση του αποτελεί κατάκτηση των τελευταίων χρόνων, χάρη στις ελάχιστα επεμβατικές μεθόδους που αναπτύχθηκαν, οι οποίες προσφέρουν αποθεραπεία, χωρίς να επηρεάζουν τη σεξουαλική λειτουργία του ασθενή.

Την ίδια ώρα, αυξάνεται σταδιακά το ενδιαφέρον των ανδρών για προληπτικές εξετάσεις, οι οποίες πλέον έχουν εξελιχθεί σε εξετάσεις ρουτίνας, αυξάνοντας τα ποσοστά έγκαιρης διάγνωσης, άρα και ριζικής αποθεραπείας του.

Την ευαισθητοποίηση των ανδρών σε θέματα πρόληψης -οι οποίοι σύμφωνα με έρευνες είναι αμελείς- επιδιώκουν παγκόσμια κινήματα, όπως το κίνημα του November. Κάθε Νοέμβριο οι άνδρες συμβολικά αφήνουν μουστάκι ως υπενθύμιση του ότι η πρόληψη αφορά και τους ίδιους και όχι μόνο τις συντρόφους τους. November από τον συνδυασμό των λέξεων

μουστάκι (moustache) και Νοέμβριος/November.

Ο προστάτης είναι ένας σημαντικός αδένας ο οποίος βρίσκεται μεταξύ της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης του άνδρα. Παρέχει μέρος του υγρού που είναι απαραίτητο για την εκσπερμάτιση, ενώ ταυτόχρονα εμπλουτίζει το σπέρμα με τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Ο προστάτης έχει ουσιαστική συμμετοχή στη σεξουαλική λειτουργία, η οποία επηρεάζεται από τις παθήσεις του, την προστατίτιδα, την καλοήγη υπερπλασία και τον καρκίνο.

### Πρώτος σε συχνότητα καρκίνος

Η ενημέρωση είναι μονόδρομος για να ενισχυθεί η πρόληψη, γιατί ο καρκίνος του προστάτη παραμένει ο πρώτος σε συχνότητα καρκίνος στους άνδρες των δυτικών κοινωνιών, ενώ αποτελεί τη δεύτερη μετά τον καρκίνο του πνεύμονα αιτία θανάτου από νεοπλασματική νόσο. Πανευρωπαϊκά, κάθε 15 λεπτά διαγιγνώσκεται ένα νέο περιστατικό καρκίνου του προστάτη. Τα 2/3 των ασθενών είναι κατά τη διάγνωση 45-75 ετών. Τα τελευταία χρόνια καταγράφονται αυξημένα περιστατικά και σε νεότερους άνδρες ηλικίας 45-50 ετών. Στην Ελλάδα καταγράφονται κάθε χρόνο περίπου 3.000 νέες περιπτώσεις. Ένας στους 6 άνδρες διαγιγνώσκεται με καρκίνο του προστάτη κι ένας στους 30 θα πεθάνει από αυτόν.

### Διατροφή και τρόπος ζωής

Η πρόληψη του καρκίνου του

προστάτη διακρίνεται σε πρωτογενή και δευτερογενή. Η πρωτογενής πρόληψη αφορά τις διατροφικές συνήθειες των ανδρών. Η ελαττωμένη πρόσληψη του κόκκινου κρέατος και η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και βιταμινών E και D και ιχθυοστοιχείων λειτουργούν προστατευτικά.

### Με λίγα λόγια:

- **Τσιγάρο.** Βλάπτει στο ουρογεννητικό σύστημα. Οι καπνιστές έχουν τριπλάσιο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο της ουροδόχου κύστης σε σχέση με τους μη καπνιστές.

- **Αλκοόλ.** Σύμφωνα με έρευνες, όσοι πίνουν πολύ αλκοόλ, δηλαδή πάνω από 4 ποτήρια καθημερινά, έχουν διπλάσιες πιθανότητες να διαγνωστούν με καρκίνο του προστάτη.

- **Κορεσμένα λιπαρά.** Εντοπίζονται σε κρέας, γαλακτοκομικά, γλυκά και επεξεργασμένες τροφές και έχουν συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα PSA. Ιδίως τα trans λιπαρά οξέα συμβάλλουν στη συσσώρευση λίπους σε διάφορα σημεία του σώματος -και στους όρχις- που αποδυναμώνει τη λειτουργία των σπερματοζωαρίων.

- **Κρέας στα κάρβουνα ή στη σχάρα.** Περιέχει καρκινογόνες ετεροκυκλικές αμίνες, οι οποίες παράγονται σε θερμοκρασία άνω των 190° C, όταν τα αμινοξέα των πρωτεϊνών αντιδρούν μεταξύ τους ή με την κρεατίνη του κρέατος.

- **Μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά** (ψάρια, ξηροί καρποί, ελαιόλαδο). Σολομός, σαρδέλες, τόνος, πέστροφα κ.ά. περιέχουν

ωμέγα-3 λιπαρά που έχουν συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη. Τα καταναλώνουμε τουλάχιστον μία με δύο φορές την εβδομάδα.

- **Καυτερά και πικάντικα** τρόφιμα. Ερεθίζουν τον προστάτη.

- **Φρούτα και λαχανικά.** Τα καροτενοειδή σε σταυρανόη λαχανικά και φρούτα κίτρινου και πορτοκαλίχρώματος επιβραδύνουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

- **Φυτικό λίπος.** Είναι προτιμότερο από το ζωικό. Ναι στο ελαιόλαδο αντί για βούτυρο, να σε ξηρούς καρπούς και σπόρους στη σαλάτα αντί για τυρί ή ντρέισινγκ με κρέμες γάλακτος.

- **Χοληστερόλη.** Σε χαμηλά επίπεδα, διατηρεί χαμηλό το PSA.

- **Πράσινο τσάι.** Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης στις αρτηρίες.

- **Φασόλια, ρεβίθια, φακές και φιστίκια.** Πολύτιμες πηγές σφολαβονών, με έντονη αντιμικροβιοτική και αντιμικροβιακή δράση.

- **Ψευδάργυρος.** Συμβάλλει στη δημιουργία εκκρίσεων που βοηθούν το σώμα ν' απορροφήσει την τεστοστερόνη. Ορμονικές ανισορροπίες μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή και ερεθισμό με αποτέλεσμα τη διάγνωση του προστάτη. Ψευδάργυρο περιέχουν αυγά, σιτηρά, σκόρδο, κρέας, σουσάμι κ.ά.

- **Άσκηση και ιδανικό βάρος.** Ο



Ο προστάτης έχει ουσιαστική συμμετοχή στη σεξουαλική λειτουργία, η οποία επηρεάζεται από τις παθήσεις του, την προστατίτιδα, την καλοήγη υπερπλασία και τον καρκίνο