

Ενίσχυση της Πρόληψης: Πώς η Επίγνωση των Ενδοκρινικών Διαταρακτών Μπορεί να Βοηθήσει στη Μείωση του Κινδύνου Καρκίνου του Μαστού



Blog: Ask Dr Aleksandra
Article #6



Co-funded by
the European Union

The Project LIFE ChemBee (No. LIFE21/GIE/DE/101074245)
is co-funded by the LIFE Programme of the European Union.
Views and opinions expressed are however those of the project LIFE ChemBee only and
do not necessarily reflect those of the European Union or the LIFE Programme. Neither
the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Όλοι γνωρίζουμε ότι τα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου είναι απαραίτητα για την έγκαιρη διάγνωση και την αποτελεσματική θεραπεία, αλλά η πρόληψη σημαίνει επίσης τον εντοπισμό και την αποφυγή ορισμένων παραγόντων κινδύνου. Στόχος μας είναι να σας δείξουμε πώς απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου που σχετίζεται με τις ορμόνες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού. Αν λοιπόν αναρωτιέστε τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο, σας έχουμε καλύψει! Πάρτε ένα φλιτζάνι από το αγαπημένο σας τσάι και διαβάστε παρακάτω για να μάθετε περισσότερα για αυτό το σημαντικό θέμα.

Ας Ξεκινήσουμε με τα ΔΕΔΟΜΕΝΑ!!

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), μόνο το 2022 είχε προβλέψει ότι, 2,3 εκατομμύρια γυναίκες θα διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού, γεγονός που τον καθιστά τον πιο συχνό καρκίνο σε 157 από τις 185 χώρες. Το πρόβλημα είναι υπαρκτό, οπότε τι μπορούμε να κάνουμε;

Κατ' αρχάς, ας δούμε τους παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι περιλαμβάνουν:

- ηλικία
- παχυσαρκία (δείκτης μάζας σώματος, ΔΜΣ ≥ 30)
- υψηλή κατανάλωση αλκοόλ
- χρήση καπνού
- κακή ποιότητα τροφίμων
- υψηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση
- οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού
- ιστορικό έκθεσης σε ακτινοβολία



Όπως αναφέραμε, ο καρκίνος του μαστού είναι ορμονοεξαρτώμενος, με τα οιστρογόνα να παίζουν βασικό ρόλο. Μην μας παρεξηγήσετε, τα οιστρογόνα δεν είναι οι «κακοί». Στην πραγματικότητα, είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του μαστού και την αναπαραγωγική υγεία. Αλλά, όπως συμβαίνει με τα περισσότερα πράγματα, η υπερβολική ποσότητα μπορεί να είναι επιβλαβής. Η παρατεταμένη έκθεση στα οιστρογόνα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρκίνο του μαστού. Ορισμένοι αναπαραγωγικοί παράγοντες

- όπως η πρόωγη έμμηνος ρύση, η καθυστερημένη εμμηνόπαυση, η μεγαλύτερη ηλικία κατά την πρώτη εγκυμοσύνη ή η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης - μπορούν να αυξήσουν αυτή την έκθεση.

Αυτό μας φέρνει σε έναν παράγοντα κινδύνου που μπορεί να είναι λιγότερο προφανής, αλλά αποτελεί συνδυασμό τόσο του τρόπου ζωής όσο και των ορμονικών παραγόντων: Την έκθεση σε χημικές ουσίες γνωστές ως ενδοκρινικοί διαταράκτες (ED).



Τί Είναι οι Ενδοκρινικοί Διαταράκτες;

Σκεφτείτε τους Ε.Δ ως ορμονικούς απατεώνες. Αυτές οι χημικές ουσίες μιμούνται τις φυσικές ορμόνες και το σώμα σας δεν μπορεί πάντα να καταλάβει τη διαφορά. Ως αποτέλεσμα, αντιδρά στους Ε.Δ με τον ίδιο τρόπο που αντιδρά στις φυσικές ή συνθετικές ορμόνες (φάρμακα), γεγονός που μπορεί να διαταράξει την ορμονική ισορροπία και να προκαλέσει προβλήματα.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τις ορμόνες και τους Ε.Δ; Κάντε κλικ [εδώ](#).

Ορισμένες χημικές ουσίες, γνωστές ως μιμητές οιστρογόνων ή ενδοκρινικοί διαταράκτες που μοιάζουν με οιστρογόνα, μπορούν να μιμηθούν τις επιδράσεις των φυσικών οιστρογόνων στο σώμα. Σε αυτές περιλαμβάνονται ουσίες όπως η BPA, η νιονυλφαινόλη, οι φθαλικές ενώσεις και τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια. Ενώ αυτά τα ονόματα μπορεί να ακούγονται σαν κάτι βγαλμένο από επιστημονικό εργαστήριο, στην πραγματικότητα βρίσκονται σε καθημερινά αντικείμενα πολύ πιο κοντά στο σπίτι. Παρόλο που ορισμένοι επιστήμονες τα κατατάσσουν στα «ασθενή» περιβαλλοντικά οιστρογόνα, οι έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και η μακροχρόνια έκθεση σε χαμηλές δόσεις - ειδικά σε χημικές ουσίες όπως η BPA - μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ορμονικής διαταραχής, καρκίνου του μαστού και άλλων προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με το στήθος. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο πού κρύβονται αυτές οι χημικές ουσίες

και πώς μπορούμε να μειώσουμε την έκθεσή μας για να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών που εξαρτώνται από τα οιστρογόνα, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού.

Ο Χρόνος Περνάει - Ευάλωτα Στάδια Ζωής

Οι γυναίκες είναι γενικά πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της έκθεσης στους Ε.Δ καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. ΑΛΛΑ ορισμένα στάδια είναι ιδιαίτερα κρίσιμα.



Εγκυμοσύνη

Η έρευνα δείχνει ότι η περιγεννητική (πριν και μετά τη γέννηση) έκθεση σε χημικές ουσίες μπορεί να είναι πιο σημαντική για τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού από ό,τι η έκθεση των ενηλίκων. Οι Ε.Δ μπορούν να περάσουν από το σώμα μιας γυναίκας στο έμβρυο μέσω του πλακούντα και έχουν βρεθεί τόσο στο αμνιακό υγρό όσο και στο αίμα του ομφάλιου λώρου. Επομένως, είναι σημαντικό οι έγκυες γυναίκες να αποφεύγουν τους Ε.Δ για να προστατεύσουν τα αγέννητα μωρά τους.

Βρεφική ηλικία

Μετά τη γέννηση, ο ΠΟΥ συνιστά το θηλασμό τουλάχιστον για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής. Δυστυχώς, οι Ε.Δ έχουν βρεθεί και στο μητρικό γάλα, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούν να περάσουν από τη μητέρα στο μωρό. Εάν μια γυναίκα επιλέξει να χρησιμοποιήσει φόρμουλα, είναι σημαντικό να επιλέξει ένα γυάλινο ή ανοξείδωτο μπουκάλι με θηλή σιλικόνης ιατρικού τύπου.

Όποια και αν είναι η κατάσταση, η επιλογή ασφαλέστερων προϊόντων σε καθημερινή βάση και ο περιορισμός της έκθεσης σε Ε.Δ μπορεί να ωφελήσει τόσο τη μητέρα όσο και το μωρό. Περισσότερα για την προστασία των μικρών παιδιών έρχονται σύντομα, οπότε μείνετε συντονισμένοι!



Εφηβεία

Και καθώς ένα κοριτσάκι γίνεται έφηβη και μπαίνει στην εφηβεία, οι αναπτυσσόμενοι μαστικοί αδένες είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στους ορμονικούς διαταράκτες και τις καρκινογόνες ουσίες.



Η ελαχιστοποίηση της έκθεσης σε ΕΔ κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού αργότερα στη ζωή.

Προστατεύοντας την Επόμενη Γενιά και τη Δική σας Υγεία

Εάν έχετε - ή σχεδιάζετε να αποκτήσετε - παιδιά, αυτός είναι ένας επιτακτικός λόγος για να αρχίσετε να κάνετε μικρές, υγιεινές αλλαγές από σήμερα. Τι γίνεται όμως αν έχετε περάσει αυτή την ηλικία ή δεν σκοπεύετε να αποκτήσετε παιδιά; Μπορείτε ακόμα να μειώσετε τον δικό σας κίνδυνο και σας συνιστούμε να το κάνετε. Πιστέψτε μας, ποτέ δεν είναι αργά για να υιοθετήσετε νέες συνήθειες που μπορούν να σας κάνουν πιο δυνατούς, υγιείς και ανθεκτικούς στις ασθένειες.

Κοινές Πηγές Ενδοκρινικών Διαταρακτών που Μοιάζουν με Οιστρογόνα (και πώς να ελαχιστοποιήσετε την έκθεσή σας)

Όταν πρόκειται για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου που σχετίζεται με ορμόνες, όπως ο καρκίνος του μαστού, η ελαχιστοποίηση της έκθεσής σας σε ενδοκρινικούς διαταράκτες είναι ένα σημαντικό βήμα. Όπως ήδη γνωρίζετε, αυτές οι χημικές ουσίες μπορούν να διαταράξουν την ισορροπία των ορμονών σας μιμούμενες τα οιστρογόνα, και είναι πιο συνηθισμένες στην καθημερινή ζωή απ' ό,τι νομίζετε. Ακολουθούν μερικές από τις πιο κοινές πηγές αυτών των χημικών ουσιών και απλά βήματα που μπορείτε να λάβετε για να μειώσετε την έκθεσή σας.

Υλικά συσκευασίας τροφίμων

Πολλά από τα τρόφιμα που αγοράζουμε είναι συσκευασμένα σε υλικά που περιέχουν Ε.Δ που μοιάζουν με οιστρογόνα, ιδίως κονσέρβες, πολυστυρένιο και πλαστικά δοχεία. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να περιορίσετε την έκθεσή σας σε αυτές τις χημικές ουσίες:

- Εάν είναι δυνατόν, αγοράστε χύμα ή επιλέξτε προϊόντα συσκευασμένα σε γυαλί ή χαρτί - αυτά τα υλικά είναι γενικά ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις.
- Ποτέ μην ζεσταίνετε τα τρόφιμα στη συσκευασία τους - η θέρμανση του πλαστικού μπορεί να απελευθερώσει επιβλαβείς χημικές ουσίες, οπότε μεταφέρετε τα τρόφιμα σε γυάλινο ή κεραμικό δοχείο πριν τα ζεστάνετε.
- Μειώστε την κατανάλωση φαγητού από έξω - το φαγητό από έξω συχνά έρχεται σε πλαστικές συσκευασίες ή συσκευασίες από πολυστυρένιο. Αν είναι δυνατόν, φέρνετε τα δικά σας επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία όταν παραγγέλλετε έξω.



Καλλυντικά και προϊόντα προσωπικής φροντίδας

Πολλά προϊόντα περιποίησης του δέρματος, μακιγιάζ και περιποίησης σώματος περιέχουν Ε.Δ, ιδίως εκείνα που είναι συσκευασμένα σε πλαστικό. Για να μειώσετε την έκθεση:

- Επιλέξτε προϊόντα σε γυάλινη ή χαρτονένια συσκευασία - αυτά τα υλικά είναι ασφαλέστερα και πιο φιλικά προς το περιβάλλον.
- Χρησιμοποιείτε τα καλλυντικά με φειδώ - προσπαθήστε να περιορίσετε την ποσότητα του προϊόντος που χρησιμοποιείτε και δώστε στο δέρμα σας ένα διάλειμμα, κάνοντας ημέρες χωρίς μακιγιάζ όποτε είναι δυνατόν.
- Να είστε προσεκτικοί με τα αρώματα - τα αρώματα συχνά περιέχουν φθαλικές ενώσεις, έναν τύπο Ε.Δ. Ελέγξτε τα προϊόντα σας και εξετάστε το ενδεχόμενο να αλλάξετε σε επιλογές με λιγότερα τεχνητά αρώματα.



Προϊόντα καθαρισμού

Τα καθαριστικά μέσα μπορεί επίσης να είναι μια κρυφή πηγή επιβλαβών χημικών ουσιών. Μπορείτε να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές, δείτε πώς:



- Χρησιμοποιήστε μόνο όσο χρειάζεται - όπως και με τα καλλυντικά, χρησιμοποιήστε μόνο όσο χρειάζεστε.
- Προστατέψτε το δέρμα και τους αεραγωγούς σας - φορέστε λαστιχένια γάντια όταν καθαρίζετε και βεβαιωθείτε ότι αερίζετε τα δωμάτια ανοίγοντας τα παράθυρα.
- Επιλέξτε φυσικές εναλλακτικές λύσεις - αναζητήστε προϊόντα με οικολογική σήμανση ή φτιάξτε τα δικά σας καθαριστικά με απλά συστατικά, όπως μαγειρική σόδα, ξύδι, κιτρικό οξύ ή ακόμη και κύβους ζάχαρης για απαλό τρίψιμο.

Διαδώστε το Μήνυμα για την Πρόληψη!

Η μείωση της έκθεσής σας σε ενδοκρινικούς διαταράκτες είναι σημαντική, αλλά αποτελεί μόνο ένα κομμάτι του παζλ για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Συνδυάστε αυτές τις προσπάθειες με έναν υγιεινό τρόπο ζωής - τρώγοντας μια ισορροπημένη διατροφή, παραμένοντας σωματικά δραστήριοι και κάνοντας τακτικές αυτοεξετάσεις του μαστού. Είναι επίσης σημαντικό να προγραμματίζετε ετήσιες μαστογραφίες ή υπερηχογραφήματα.

Το πιο σημαντικό, μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με τους αγαπημένους σας. Ενθαρρύνετε τους να ελέγχουν τακτικά την υγεία τους - η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη όταν μοιράζεται!



Image credits / source: unsplash.com and pixabay.com

Αν έχετε οποιαδήποτε απορία ή χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη Dr. Aleksandra στο AskDrAleksandra@detoxed.eu ή απευθυνθείτε μέσω Instagram στο [@AskDrAleksandra](https://www.instagram.com/AskDrAleksandra).

DetoxED library (Διαβάστε περισσότερα εδώ):

Szybiak A (Olsson A), Rutkowska A, Wilczewska K, Wasik A, Namieśnik J, Rachoń D. *Daily diet containing canned products significantly increases serum concentrations of endocrine disruptor bisphenol A in young women.* Pol. Arch. Intern. Med. 2017; 127 (4): 278-280. <https://doi.org/10.20452/pamw.4005>

Konieczna A. (Olsson A), Rutkowska AZ, Szczepańska N, Namieśnik J, Rachoń D. *Canned food as a source of bisphenol a (BPA) exposure – estimation of consumption among young women from Gdańsk, Poland.* Med. Środ. 2018; 21 (1): 31-34. <https://doi.org/10.19243/2018104>

Rutkowska AZ, Szybiak A (Olsson A), Serkies K, Rachon D. *Endocrine disrupting chemicals as potential risk factor for estrogen-dependent cancers.* Pol Arch Med Wewn. 2016; 126(7-8):562-70. <https://doi.org/10.20452/pamw.3481>

World Health Organization 2024, *Breast Cancer*,

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Calaf GM, Ponce-Cusi R, Aguayo F, Muñoz JP, Bleak TC. *Endocrine disruptors from the environment affecting breast cancer.* Oncol Lett. 2020; 20(1):19-32. <https://doi.org/10.3892/ol.2020.11566>

Wan MLY, Co VA, El-Nezami H. *Endocrine disrupting chemicals and breast cancer: a systematic review of epidemiological studies.* Crit Rev Food Sci Nutr. 2022; 62(24):6549-6576. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1903382>