

رژیم غذایی سالم ؛ راهکار طلایی کنترل بیماری پروستات

12 دی 1403

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک رژیم غذایی سالم می تواند به کنترل سرطان پروستات کمک کند.

محققان گزارش دادند که هر چه مرد بهتر غذا بخورد، احتمال اینکه سرطان پروستات درجه پایین او به حالت خطرناکتری پیشرفت کند، کمتر می شود.

مهر به نقل از مدیسن نت نوشت: نتایج نشان می دهد به ازای هر افزایش ۱۲.۵ امتیازی در مقیاس صفر تا ۱۰۰ تغذیه سالم، مردان ۱۵ درصد کمتر احتمال دارد که سرطان پروستات درجه ۱ به حداقل درجه ۲ برساند و ۳۰ درصد کمتر احتمال دارد که به درجه ۳ یا بالاتر از ۳ برسد.

دکتر «کریستین پاولویچ»، یکی از محققین ارشد و استاد انکولوژی اورولوژی در دانشگاه جان هاپکینز مریلند، گفت: «در حالی که مطالعات قبلی در مورد رژیم غذایی و ارتباط آن با سرطان پروستات انجام شده است، ما معتقدیم که ما اولین شواهد آماری قابل توجهی ارائه می دهیم که رژیم غذایی سالم با کاهش خطر پیشرفت سرطان پروستات به گروه های درجه بالاتر مرتبط است.»

برای این مطالعه، محققان داده های ۸۸۶ مرد مبتلا به سرطان پروستات درجه ۱ را بین ژانویه ۲۰۰۵ تا فوریه ۲۰۱۷ ردیابی کردند.

همه مردان یک پرسشنامه رژیم غذایی را تکمیل کردند و محققان امتیاز شاخص تغذیه سالم را برای هر بیمار بر اساس پاسخ او محاسبه کردند.

پاولویچ افزود: «ما بررسی کردیم که آیا مردانی که رژیم غذایی با کیفیت بالاتری دارند کمتر احتمال دارد در سال های بعد مجدداً درجه بالاتر سرطان پروستات را تجربه کنند یا خیر.»

به گفته محققان، پس از میانگین ۶٫۵ سال پیگیری، حدود ۲۱ درصد از مردان پیشرفت سرطان شأن به درجه ۲ یا بالاتر و ۶ درصد به درجه ۳ یا بالاتر رسیده بود.

محققان دریافتند کسانی که بهتر غذا می خورند کمتر احتمال دارد سرطان شان به درجه خطرناکتری برسد.

به گفته محققان، یافته ها نشان می دهد کاهش التهاب ناشی از رژیم غذایی سالم تر می تواند یکی از دلایل عدم پیشرفت برخی سرطان های پروستات باشد.

پاولویچ گفت: «با این حال، برای تأیید واقعی ارتباط بین رژیم غذایی با کیفیت بالاتر و کاهش خطر پیشرفت سرطان پروستات، مطالعات آینده با جمعیت های متنوع تر مورد نیاز است.»