**Καρκίνος του στομάχου: Μπορούμε να τον αποφύγουμε;**

Όσοι αγαπούν το αλκοόλ, τρώνε πολλά αλλαντικά και έχουν μερικά κιλά παραπάνω διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου, όπως διαπιστώθηκε από πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση της παγκόσμιας έρευνας, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύθηκαν από το American Institute for Cancer Research (AICR) και το World Cancer Research Fund (WCRF).

Η ανασκόπηση, με τίτλο «Diet, Nutrition, Physical Activity and Stomach Cancer», συγκέντρωσε και ανέλυσε τη διαθέσιμη επιστημονική βιβλιογραφία σε παγκόσμιο επίπεδο σχετικά με τον καρκίνο του στομάχου, τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και το βάρος. Συγκεκριμένα εξετάστηκαν 89 μελέτες, που περιελάμβαναν στοιχεία 17,5 εκατομμυρίων ενηλίκων, εκ των οποίων οι 77.000 είχαν διαγνωστεί με καρκίνο του στομάχου.

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης κατέδειξαν, ότι για κάθε 50 γρ. ημερήσιας κατανάλωσης επεξεργασμένου κρέατος, ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του κατώτερου μέρους του στομάχου αυξάνεται κατά 18%, εύρημα, που συμπληρώνει τα υπάρχοντα στοιχεία μελετών που αφορούν τις αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, που έχουν όσοι αγαπούν τα λουκάνικα, τα σαλάμια, το μπέικον και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

Επιβεβαίωσε επίσης τις βλαβερές επιπτώσεις, που έχει στον οργανισμό η κατανάλωση αλκοόλ, δίνοντας άλλον έναν λόγο στους λάτρεις να το διακόψουν ή να το μειώσουν στο ελάχιστο. Κι αυτό, γιατί οι ερευνητές βρήκαν ότι η συστηματική ημερήσια κατανάλωση τριών ή περισσότερων αλκοολούχων ποτών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου, ο οποίος είναι πιο εμφανής στους άνδρες, όπως και στους καπνιστές ή πρώην καπνιστές.

Πέραν των ανωτέρω, όσοι καταναλώνουν καθημερινά αλκοόλ και επεξεργασμένα κρέατα είναι πιθανότερο να μην προσέχουν τη διατροφή τους, με συνέπεια να έχουν μερικά κιλά παραπάνω. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το τελευταίο αποτελεί μια επιπλέον αιτία εμφάνισης καρκίνου του στομάχου, καθώς το πλεονάζον βάρος συνδέθηκε με την εμφάνιση της νόσου, ανεβάζοντας τον αριθμό των καρκίνων, που σχετίζονται με την παχυσαρκία στους έντεκα. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του ανώτερου στομάχου αυξάνεται κατά 23% ανά 5 μονάδες αύξησης του Δείκτη Μάζας Σώματος.

Σύμφωνα με τον γενικό χειρουργό και εξειδικευμένο στη χειρουργική ογκολογία και προηγμένη λαπαροσκοπική χειρουργική Δρ. Εμμανουήλ Ζαχαράκη – Διευθυντή Χειρουργικής Ανωτέρου Πεπτικού, Κλινική ΙΑΣΩ General (Αθήνα) & Συνεργάτη Κλινικής ‘Άγιος Λουκάς’ (Θεσ/νίκη) - Επ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Imperial College London ([www.zacharakis-surgery.gr](http://www.zacharakis-surgery.gr)), «κάθε χρόνο 1 εκατομμύριο άνθρωποι διαγιγνώσκονται παγκοσμίως με γαστρικό καρκίνο, κατατάσσοντάς τον στην πέμπτη θέση της λίστας των συχνότερα εμφανιζόμενων καρκίνων. Η νόσος μπορεί να διακριθεί ανατομικά στον καρκίνο του ανώτερου, μέσου και του κατώτερου τριτημορίου του στομάχου και καθένας απ’ αυτούς έχει κάποιους ιδιαίτερους παράγοντες κινδύνου, ενώ πλήττουν με διαφορετική συχνότητα τους πληθυσμούς. Στατιστικά, στις δυτικές κοινωνίες η εμφάνιση καρκίνου στο ανώτερο τμήμα του στομάχου είναι συχνότερη και κύρια αιτία γι’ αυτό αποτελούν οι διαιτητικές συνήθειες και η παχυσαρκία, που μαστίζει τις χώρες υψηλού εισοδήματος. Αντίθετα, ο καρκίνος, που δεν σχετίζεται με το πλεονάζον βάρος αλλά με το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού και εμφανίζεται στο κατώτερο τμήμα του στομάχου ταλαιπωρεί περισσότερο τους ασιατικούς πληθυσμούς.

Η δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης έρευνας πρέπει να αποτελέσει το εφαλτήριο για την υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διατροφής, αλλά και εν γένει τρόπου ζωής, καθώς η νόσος συνδέεται και με το κάπνισμα. Όλοι μας μπορούμε να κάνουμε μικρές αλλαγές προκειμένου να διατηρήσουμε το βάρος μας σ’ ένα φυσιολογικό επίπεδο και να βελτιώσουμε την υγεία μας προκειμένου να προλάβουμε τον καρκίνο του στομάχου. Η ένταξη στο καθημερινό διαιτολόγιο περισσότερων φρούτων και λαχανικών μπορεί να λειτουργήσει σαν ασπίδα ενάντια στη συγκεκριμένη μορφή της νόσου. Με αυτά τα μικρά και απλά βήματα θα μπορούσε να αποφευχθεί τουλάχιστον το 10-15% των νέων περιστατικών καρκίνου του στομάχου», συμβουλεύει ο Δρ. Ζαχαράκης, και προειδοποιεί

«Ο γαστρικός καρκίνος έχει υψηλά ποσοστά θνησιμότητας. Για την ακρίβεια είναι ο τρίτος πιο θανατηφόρος καρκίνος και ο κύριος λόγος είναι η καθυστέρηση διάγνωσής του. Εφόσον εντοπιστεί έγκαιρα, η ριζική χειρουργική αφαίρεση μέρους ή ολόκληρου του στομάχου με εκτεταμένο λεμφαδενικό καθαρισμό (D2 γαστρεκτομή), σε συνδυασμό με προεγχειρητική ή και μετεγχειρητική θεραπεία σε πολλές περιπτώσεις, αποτελεί την ενδεδειγμένη θεραπευτική επιλογή. Συχνά όμως, διαγιγνώσκεται αφού έχει κάνει μεταστάσεις, οπότε χάνεται η δυνατότητα χειρουργικής αντιμετώπισης. Αυτό που αξίζει πάντως να υπογραμμιστεί είναι ότι η γαστρεκτομή από μόνη της δεν επαρκεί για την αντιμετώπιση της νόσου και πρέπει να συμπληρώνεται από εκτεταμένο λεμφαδενικό καθαρισμό, μετά από τον οποίο η 5ετής επιβίωση των ασθενών εκτινάσσεται σε ποσοστό πάνω από 50%. Βέβαια είναι απαραίτητη, προκειμένου να αναπαραχθούν αυτά τα αποτελέσματα, η ουσιαστική εκπαίδευση και εξειδίκευση του χειρουργού στις συγκεκριμένες επεμβάσεις με εκτεταμένο λεμφαδενικό καθαρισμό, καθώς στο εξωτερικό υπολογίζεται ότι ένας χειρουργός χρειάζεται να πραγματοποιήσει περίπου 40-50 τέτοιες επεμβάσεις πριν κριθεί επαρκής και να τις εφαρμόσει με αποτελεσματικότητα και κυρίως με ασφάλεια για τον ασθενή.

Δεδομένης λοιπόν της πολυπλοκότητας και του υψηλού κόστους αντιμετώπισης της νόσου, η κατανόηση των παραγόντων που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες ανάπτυξής της, θα βοηθήσουν στην υιοθέτηση στρατηγικών πρόληψης ώστε να ανακοπεί η ανοδική τάση εμφάνισης του γαστρικού καρκίνου».