

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ: ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ- ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ

Τι είναι ο καρκίνος

Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια που συμβαίνει όταν κάποια κύτταρα του σώματος αρχίζουν να αναπτύσσονται ανεξέλεγκτα και σχηματίζουν όγκο. Αυτό μπορεί να συμβεί σχεδόν σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος.

Κανονικά, τα κύτταρα του σώματος μεγαλώνουν, διαιρούνται και πεθαίνουν με έναν ελεγχόμενο τρόπο. Στον καρκίνο, όμως, αυτή η διαδικασία απορυθμίζεται, και τα κύτταρα συνεχίζουν να πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα.

Παράγοντες κινδύνου



Φυτικές Πολυφαινόλες και καρκίνος

Οι πολυφαινόλες είναι φυσικά αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά, το τσάι και τα συμπληρώματα διατροφής. Έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

- ❖ **Καταπολεμούν το οξειδωτικό στρες** → Οι πολυφαινόλες, όπως η ελαιοκανθάλη και η υδροξυτυροσόλη, εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που βλάπτουν τα κύτταρα και συμβάλλουν στην ανάπτυξη του καρκίνου.
- ❖ **Έχουν αντιφλεγμονώδη δράση** → Η χρόνια φλεγμονή είναι ένας από τους παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση καρκίνου. Οι πολυφαινόλες μειώνουν τις φλεγμονώδεις αντιδράσεις.
- ❖ **Επηρεάζουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων** → Μελέτες δείχνουν ότι οι πολυφαινόλες μπορούν να επιβραδύνουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και να προκαλέσουν τον θάνατό τους (απόπτωση).
- ❖ **Προστατεύουν το DNA** → Βοηθούν στην αποτροπή μεταλλάξεων που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση καρκίνου.

Η Ελλάδα παράγει πολλά προϊόντα πλούσια σε πολυφαινόλες

1. **Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο (ΕΝΟΟ)**

Τα ελληνικά ελαιόλαδα, ειδικά από ποικιλίες όπως η Κορωνέικη, Μανaki και Αθηνολιά, είναι πλούσια σε ελαιοκανθάλη, ελαιασίνη και υδροξυτυροσόλη. Βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής, την προστασία της καρδιάς και την πρόληψη του καρκίνου. Αναζητήστε ελαιόλαδα με υψηλές πολυφαινόλες (πάνω από 250 mg/kg).

2. **Άγρια Χόρτα & Βότανα**

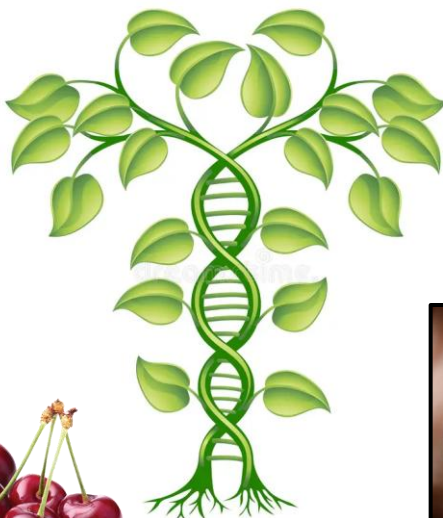
Ραδίκια, πικραλίδα, σταμναγκάθι, τσουκνίδα, τσάι του βουνού, λαβδανο κ.α → Πλούσια σε φλαβονοειδή και φαινολικά οξέα με αντιοξειδωτική δράση και υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό και προστατεύουν από την φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες

3. **Ελιές**

Οι άγουρες πράσινες ελιές, ειδικά οι Καλαμών και Χαλκιδικής, είναι εξαιρετικές πηγές πολυφαινολών, υδροξυτυροσόλης και τυροσόλης. Βοηθούν στη μείωση της οξείδωσης της χοληστερόλης και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

4. **Ελληνικό Κρασί & Σταφύλια**

Οι ποικιλίες Αγιωργίτικο, Ξινόμαυρο και Ασύρτικο περιέχουν ρεσβερατρόλη και φλαβονοειδή με αντικαρκινικές ιδιότητες. Τα κόκκινα κρασιά έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες.



5. Μέλι από Άγρια Βότανα

Μέλια όπως το θυμαρίσιο, ερείκης (ρείκι) και καστανιάς είναι πλούσια σε φαινολικά οξέα και φλαβονοειδή. Έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.

6. Καρύδια & Αμύγδαλα

Τα ελληνικά καρύδια και αμύγδαλα περιέχουν ελλαγικό οξύ και κατεχίνες, που συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς και την προστασία του DNA.

7. Μαύρες Σταφίδες (Κορινθιακή Σταφίδα)

Είναι φυσικά αποξηραμένα σταφύλια με υψηλή περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνες και φλαβονοειδή. Έχουν αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

8. **Κεράσια:** Οι ανθοκυανίνες τους εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν βλάβες στο DNA και μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο. Η κουερσετίνη μειώνει τη χρόνια φλεγμονή, η οποία συνδέεται με τον καρκίνο και το ελλαγικό οξύ, αναστέλλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και αποτρέπει τη δημιουργία νέων όγκων.

9. **Μήλα:** Πλούσια σε φυτοχημικά (φλαβονοειδή, πολυφαινόλες) με σημαντική αντιοξειδωτική δράση. Η πηκτίνη εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό καρκινικών κυττάρων.

10. **Μολόχα:** Χρησιμοποιείται τόσο για τη πρόληψη όσο και για τη προστασία των οργάνων από τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας, έχοντας αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές και αντιπολλαπλασιαστικές ιδιότητες.

11. **Μούρα:** περιέχουν ανθοκυανίνες και πολυφαινόλες, καταστέλλοντας τον μη φυσιολογικό κυτταρικό πολλαπλασιασμό.

12. **Κάστανα:** πλούσια με βιταμίνη C, πολυφαινόλες, φλαβονοειδή με αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη και δράση.

Βιβλιογραφία

- Markellos C, et al. Olive oil intake and cancer risk: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2022 11;17(1)
- Wani MY, et al. The phenolic components extracted from mulberry fruits as bioactive compounds against cancer: A review. Phytother Res. 2023 Mar;37(3):1136-1152.
- Batiha GE, et al The phytochemical profiling, pharmacological activities, and safety of malva sylvestris: a review. Naunyn Schmiedeberg's Arch Pharmacol. 2023 Mar;396(3):421-440.
- Tasheva K, et al. Antioxidant and Antitumor Potential of Micropropagated Balkan Endemic Sideritis scardica Griseb. Plants (Basel). 2023 Nov 21;12(23):3924
- Fonseca et al. Sweet Cherries as Anti-Cancer Agents: From Bioactive Compounds to Function. Molecules. 2021 May 15;26(10):2941.
- Ribeiro F et al. The chemopreventive activity of apple against carcinogenesis: antioxidant activity and cell cycle control. European Journal of Cancer Prevention 23(5):p 477-480, September 2014.
- Lyubitelev A, Studitsky V. Inhibition of Cancer Development by Natural Plant Polyphenols: Molecular Mechanisms. Int J Mol Sci. 2023 Jun 26;24(13):10663.

Πιθανές παρενέργειες των πολυφαινόλων σε ασθενείς με καρκίνο Μέτρον Άριστον

Υπερβολική κατανάλωση πολυφαινόλων μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες

Παρεμβολή με Χημειοθεραπεία & Ακτινοθεραπεία

❖ Ορισμένες πολυφαινόλες (π.χ. κουρκουμίνη, ρεσβερατρόλη, EGCG από το πράσινο τσάι) μπορούν να μειώσουν την αποτελεσματικότητα της χημειοθεραπείας εξουδετερώνοντας τα ενεργά είδη οξυγόνου (ROS) που απαιτούνται για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων.

❖ Υπερβολική κατανάλωση αντιοξειδωτικών μπορεί να αποδυναμώσουν την ακτινοθεραπεία, η οποία βασίζεται σε ROS για να βλάψει το καρκινικό DNA

Ορμονικές επιδράσεις (Φυτοοιστρογόνα & Κίνδυνοι καρκίνου του μαστού/προστάτη)

❖ Οι ισοφλαβόνες σόγιας (γενιστεΐνη, δαϊδζεΐνη) δρουν όπως τα οιστρογόνα και μπορεί να διεγείρουν ορμονοευαίσθητους καρκίνους (μαστού, προστάτη).

Αυξημένος κίνδυνος αιμορραγίας

❖ Οι πολυφαινόλες όπως η κερσετίνη, η ρεσβερατρόλη και οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού (EGCG) μπορούν να αραιώσουν το αίμα, αυξάνοντας τον κίνδυνο αιμορραγίας, θέτοντας σε κίνδυνο ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία ή λαμβάνουν αντιπηκτικά (π.χ. βαρφαρίνη, ασπιρίνη).

Αλληλεπίδραση με το μεταβολισμό των φαρμάκων

❖ Οι πολυφαινόλες μπορούν να αλλάξουν τη δραστηριότητα των ηπατικών ενζύμων επηρεάζοντας τη διάσπαση των φαρμάκων, αυξάνοντας την τοξικότητα φαρμάκων χημειοθεραπείας.

Εξασθενημένη ανοσολογική απόκριση (σε ορισμένες περιπτώσεις)

❖ Ορισμένα φλαβονοειδή (κερκετίνη, EGCG) μπορεί να καταστέλλουν την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, παρεμβαίνοντας δυνητικά στην ανοσοθεραπεία ή σε θεραπείες που βασίζονται στο ανοσοποιητικό.

Γαστρεντερικά Θέματα

❖ Υψηλές δόσεις πολυφαινόλων μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, διάρροια, φούσκωμα ή ερεθισμό του στομάχου.

❖ Οι τανίνες (που βρίσκονται στο τσάι, τον καφέ και το κόκκινο κρασί) μπορεί να επιδεινώσουν την παλινδρόμηση οξέος ή να ερεθίσουν το βλεννογόνο του στομάχου.

