

Σας θέλουμε να συνεχίστε να ξανάρχετε



Η Δήμητρα κι ο Κον Ξένος εξηγούν γιατί συνεχίζουν να ξανάρχονται: 'Για να βοηθήσουμε το Cancer Council. Κοιτάζοντας πίσω πριν 15 χρόνια είναι πολύ ενδιαφέρον: ο τρόπος που αλλάζει η μορφή του σώματος, όταν το βάρος του σώματος παραμένει το ίδιο. Βρήκαμε τη συνέντευξη διαφωτιστική ως προς όλες τις διαστάσεις υγείας, διαίτας και άσκησης. [Για μας] η διαίτα είναι η πιο σημαντική διάσταση της μελέτης.'

Το κάθε άτομο που συμμετέχει στη Health 2020 είναι σημαντικό. Ο Καθηγητής Dallas English, ένας κύριος ερευνητής στη μελέτη, εξηγεί το γιατί.

'Χρησιμοποιώ το παράδειγμα μιας οριακής έδρας σε εκλογές. Μπορεί να πείτε, «είμαι μόνο ένας από τους 40.000 ανθρώπους σε κείνη την έδρα.» Στη Health 2020, μπορεί να είστε εκείνος που επαληθεύει ότι κάτι είναι καίριο στη πρόληψη του καρκίνου, ή ότι κάτι συντελεί στην πρόκληση καρκίνου.

Οι ερευνητές της Health 2020 ανακαλύπτουν ήδη σημαντικά αποτελέσματα, τα οποία αυξάνουν την παγκόσμια γνώση για τα αίτια της ασθένειας.

Για να συνεχίσουμε να προοδεύουμε στη γνώση, η Health 2020 χρειάζεται να συνεχίζει να παρακολουθεί τους ίδιους ανθρώπους για κάποιο χρονικό διάστημα.

Ο Dallas υπογραμμίζει ότι αυτό είναι αλήθεια άσχετο αν είστε υγιής ή όχι.

'Χρησιμοποιούμε τα στοιχεία για να συγκρίνουμε τους ανθρώπους που παρουσίασαν την ασθένεια με αυτούς που δεν την παρουσίασαν. Μερικοί πιο άρρωστοι άνθρωποι δεν επιστρέφουν. Αυτό είναι πραγματικά ανησυχητικό.

'Μερικές φορές ακούμε, «Σας είμαι ανώφελος γιατί είμαι άρρωστος.» Αλλά αυτοί οι άνθρωποι είναι ακριβώς όσο σημαντικοί

ήταν στην αρχή της μελέτης. Στη μελέτη θέλουμε ανθρώπους που παρουσιάζουν την ασθένεια. Χωρίς αυτούς, θα συγκεντρώνουμε μεροληπτικές πληροφορίες.

'Εάν φύγουν ορισμένα άτομα, τα αποτελέσματα θα είναι λιγότερο έγκυρα. Αυτό θα μπορούσε να είναι επιζήμιο. Το τελευταίο πράγμα που θέλουμε είναι να δώσουμε στον κόσμο συμβουλές βασισμένες σε λάθος πληροφορίες.'

Ο Dallas παραδέχεται ότι μερικοί άνθρωποι μπορεί να μην επιστρέψουν επειδή βρίσκουν τις ερωτήσεις αδιάκριτες.

'Καταλαβαίνω πως πρέπει να αισθάνονται. Αλλά αυτές οι ερωτήσεις είναι σε μεγάλο βαθμό χρήσιμες για να εξακριβωθεί τι προκαλεί την ασθένεια και πως να την προλάβουμε.'

'Δεν είναι μόνο για τον καρκίνο που ανακαλύπτουμε σημαντικές πληροφορίες, είναι επίσης και για άλλες πολλές παθήσεις, όπως οι καρδιακές κι οι οφθαλμικές παθήσεις τα κατάγματα κι η αρθρίτιδα.

'Η συμμετοχή σας θα μπορούσε να παρέχει πολύ σημαντικές πληροφορίες που θα βοηθήσουν να προληφθεί η ασθένεια στις επόμενες γενιές.'

Η δεύτερη επίσκεψή σας θα μπορούσε να είναι πιο εύκολη, τώρα που το Melbourne Pathology συνεργάζεται μαζί μας για να λειτουργεί κέντρα μελέτης της Health 2020 πιο κοντά στο σπίτι. Μαζί με τα κέντρα που μπορείτε να κάνετε τη δεύτερη επίσκεψη στο Reservoir, το Doncaster και το Peninsula, μπορούμε να κανονίσουμε το Melbourne Pathology να σας επισκεφτεί στο σπίτι. Για πληροφορίες πως να κάνετε το ραντεβού σας πιο εύκολο, τηλεφωνήστε τη Health 2020 στο 9635 5322.

Η Health 2020 μέρος της παγκόσμιας έρευνας

Τις ευχαριστίες μου σε όλους εσάς για τη συνεχή σας υποστήριξη της Health 2020. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σας υπενθυμίζει τι κατορθώνει η συμμετοχή σας: νέους τρόπους να καταλάβουμε την ασθένεια, οι οποίοι ενημερώνουν νέους τρόπους θεώρησης για το πως μπορούμε να προλάβουμε την ασθένεια.

Ένας κεντρικός στόχος της Health 2020 είναι να συγκεντρώσουμε περισσότερες πληροφορίες για το πως η δίαιτα επηρεάζει τον καρκίνο. Η Health 2020 δεν είναι μοναδική σ' αυτό. Διάφορες μελέτες σε όλο τον κόσμο εξετάζουν ανάλογες ερωτήσεις. Για να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο τις πληροφορίες που μας παρέχετε (και μόνο με τη συγκατάθεσή σας), η Health 2020 είναι μέρος ενός διεθνούς σχεδίου που λέγεται το Σχέδιο Συγκέντρωσης Μελλοντικών Μελετών Δίαιτας και Καρκίνου.

Αυτό το σχέδιο 'συγκεντρώνει' και αναλύει τα στοιχεία από μελέτες δίαιτας και καρκίνου απ' όλο τον κόσμο. Για παράδειγμα, εάν μια μελέτη προτείνει ότι κάποια τροφή συσχετίζεται με κάποιο καρκίνο, το σχέδιο συσχετίζεται με κάποιο καρκίνο, εξετάζει εάν αυτό το πόρισμα είναι σύμφωνο με τις άλλες μελέτες.

Αυτό είναι ένα σημαντικό εργαλείο, το οποίο θα δώσει στην κάθε μελέτη μεγαλύτερη σιγουριά για τα πορίσματά της. Θα αυξήσει επίσης την πιθανότητα παροχής νέων έγκυρων γνώσεων για τη δίαιτα και το καρκίνο.

Το μεγάλο μας ευχαριστώ σε σας που συνεχίζετε να υποστηρίζετε τη Health 2020. Ελπίζουμε ότι αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο απαντά σε μερικές από τις ερωτήσεις σας, συμπεριλαμβανομένης και το πως η Health 2020 συνδέεται με τη διεθνή έρευνα, και πως αυτό συνδράμει στην αξία των πληροφοριών που τόσο γενναιόδωρα παρέχει ο καθένας σας.
Καθηγητής Graham Giles
Κύριος Ερευνητής, Health 2020

Γιατί βγάζουμε φωτοτυπίες τα χέρια μας;

Ζητάμε από τον καθένα που παίρνει μέρος στη Health 2020 να βγάλουν φωτοτυπία τα χέρια τους. Αυτό μπορεί να φαίνεται λίγο παράξενο, αλλά υπάρχει ένας καλός λόγος.

Μελέτες απ' όλο τον κόσμο έχουν υποδείξει ότι η αναλογία των δακτύλων – το μήκος του παράμεσου δακτύλου σχετικά με το μήκος του δείκτη στο ίδιο χέρι – μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι ένα άτομο είναι περισσότερο ή λιγότερο πιθανό να παρουσιάσει ορισμένες ασθένειες. Για παράδειγμα η αναλογία των δακτύλων έχει συσχετισθεί με καρδιακές παθήσεις και καρκίνο του μαστού.

Γιατί το σχετικό μήκος των δακτύλων σας να έχει τίποτα να κάνει με την ασθένεια; Οι θεωρίες περιλαμβάνουν ότι το μήκος των δακτύλων μπορεί να σχετίζεται με την έκθεση στην ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη πριν τη γέννηση. (Μάλιστα, οι γυναίκες έχουν επίσης ανδρικές ορμόνες στα σώματά τους). Μια έκθεση σαν κι αυτή θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο για ορισμένες ασθένειες, ενώ συμπτωματικά να επηρεάζει το μήκος των δακτύλων.

Μπορεί επίσης η αναλογία των δακτύλων να αποτελεί σημείο αυξημένου κίνδυνου για ορισμένες ασθένειες. Αλλά, χρειάζονται ακόμη αξιόπιστα στοιχεία. Εδώ είναι που θα μπορούσατε να βοηθήσετε. Εάν σας ζητήθηκε να βγάλετε φωτοτυπία το χέρι σας, να θυμάστε, έχουμε ένα καλό λόγο.



Ο Κύριος Ερευνητής, Καθηγητής Graham Giles, με τη Μαίρη Καϊμακάμη, Διευθύντρια του Κέντρου Μελέτης. Ο Graham συμμετέχει επίσης στη Health 2020.

Το κάπνισμα συνδράμει στις κοινωνικές ανισότητες

Ευρήματα από τη Health 2020

Οι άνδρες με χαμηλά επίπεδα μόρφωσης είναι γνωστό ότι έχουν μικρότερη προσδοκώμενη διάρκεια ζωής απ' ότι άνδρες με υψηλότερα επίπεδα μόρφωσης. Αλλά οφείλεται λίγο απ' αυτό στο κάπνισμα;

Χρησιμοποιώντας στοιχεία από τη Health 2020, ο Δρ. Mohammad Siahpush εξέτασε την συμβολή του καπνίσματος στους πρώιμους θανάτους μεταξύ ανδρών που μειονεκτούν εκπαιδευτικά.

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι το κάπνισμα είναι υπεύθυνο για ένα ποσοστό θανάτων οι οποίοι αλλιώς θα αποδίδονταν στα χαμηλά επίπεδα μόρφωσης. Ουσιαστικά, περίπου ο ένας στους τρεις απ' αυτούς τους θανάτους οφείλεται στο κάπνισμα.

Πως θα συνδράμει αυτό στην παγκόσμια γνώση για την ασθένεια;

Ο Δρ. Siahpush λέγει ότι τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι ένα σημαντικό μέρος της κοινωνικής ανισότητας στις ασθένειες είναι πιθανό να οφείλεται σε κοινωνικοοικονομικές διακυμάνσεις στο κάπνισμα.

Τι σημαίνει αυτό για τη μείωση του κίνδυνου από την ασθένεια;

Τα αποτελέσματα θα φανούν χρήσιμα στο έργο πρόληψης της ασθένειας, λέγει ο Δρ. Siahpush. 'Η καταδίωξη του καπνίσματος ανάμεσα στις ομάδες που μειονεκτούν κοινωνικά μπορεί να μειώσει σημαντικά τις κοινωνικές ανισότητες στην υγεία.'

Η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής: η μέτρηση σωματικού λίπους

Ευρήματα από τη Health 2020

Μπορεί να γνωρίζετε ότι το μέγεθος του σώματος μπορεί να λέγει κάτι για την προσδοκώμενη διάρκεια ζωής ενός ατόμου. Το να είστε εξαιρετικά χονδροί ή πολύ αδύνατοι μπορεί να οδηγήσει σε πρώιμο θάνατο. Αλλά ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μετρήσουμε το μέγεθος του σώματος ενός ατόμου; Αποτελούν ορισμένα μέτρα καλύτερες ενδείξεις πρώιμου θανάτου απ' ό,τι άλλα;

Η Julie Simpson, μια ερευνήτρια της Health 2020, εξέτασε τα στοιχεία της Health 2020 για το μέγεθος του σώματος μαζί με πληροφορίες για θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο. Ανακάλυψε ότι η μέτρηση του μεγέθους του σώματος χρησιμοποιώντας την περιφέρεια της μέσης και την αναλογία μεταξύ μέσης και γοφού* αποτελούσαν καλύτερες ενδείξεις θνησιμότητας απ' ό,τι οι μετρήσεις ολικού σωματικού πάχους.

Πως θα συνδράμει αυτό στην παγκόσμια γνώση για την ασθένεια;

Η Julie λέγει ότι όταν υπολογίζεται εάν το μέγεθος του σώματος ενός ατόμου ανήκει σε μια κατηγορία υψηλού κινδύνου, είναι καλύτερα να μετρήσουμε την περιμέτρο της μέσης και την αναλογία μεταξύ μέσης και γοφού απ' το απλά να μετρήσουμε το ύψος και το βάρος.

‘Ανακαλύψαμε ότι οι μεγάλες περιμέτροι της μέσης κι οι αναλογίες μεταξύ μέσης και γοφού σχετίζονταν με ένα αυξημένο κίνδυνο θανάτου κατά 30%.

Στην Health 2020, η μεγάλη περιμέτρος της μέσης προσδιορίστηκε σαν μεγαλύτερη από 102 εκ. για τους άνδρες και 88εκ. για τις γυναίκες, και για την αναλογία μεταξύ μέσης και γοφού το έσχατο όριο ήταν 0,97 για τους άνδρες και 0,84 για τις γυναίκες.’

Τι σημαίνει αυτό για τη μείωση του κινδύνου της ασθένειας;

Το μήνυμα είναι καθαρό. Για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός πρώιμου θανάτου, είναι ακόμη σημαντικό να διατηρήτε ένα υγιεινό μέγεθος σώματος και να μην είστε εξαιρετικά χονδροί.

*Το σωματικό λίπος μετριέται με διαφορετικούς τρόπους:

- **η περιμέτρος της μέσης** (μετριέται με μια μεζούρα μεταξύ του πιο στενού σημείου μεταξύ των πλευρών και των γοφών σας)
- **η αναλογία μεταξύ μέσης και γοφού** (σύγκριση της περιμέτρου της μέσης και του γοφού, η περιμέτρος του γοφού μετριέται με μια μεζούρα στο πιο φαρδύ σημείο στον πσιινό σας)
- **ο δείκτης μάζας σώματος** (το βάρος σας σε σχέση με το ύψος)
- **η μάζα λίπους** (η ποσότητα λίπους στο σώμα σας)
- **το ποσοστό λίπους** (το ποσοστό της μάζας του σώματος που είναι πάχος σε σύγκριση με το υπόλοιπο σου σώματος)

Νέες απόψεις για τον κίνδυνο του προστάτη



Εικονογράφηση από τον Con Stamatidis

Σύντομα θα γίνουν ορισμένες ενδιαφέρουσες ερωτήσεις στους άνδρες στη Health 2020 που θα μπορούσαν να παρέχουν νέα στοιχεία για τον καρκίνο του προστάτη.

Οι ερωτήσεις για τη διαίτα και τον τρόπο ζωής δεν έδωσαν πειστικές ενδείξεις για τον κίνδυνο του καρκίνου του προστάτη – γι αυτό οι ερευνητές ψάχνουν πιο βαθιά.

Μπορεί να σας ρωτήσουν για την ακμή, την απώλεια μαλλιών και το μήκος των δακτύλων. Το καθένα μπορεί να σχετίζεται με τα ορμονικά επίπεδα στο σώμα σε διαφορετικά στάδια της ζωής. Οι ερευνητές θα εξετάσουν επίσης τον ιστό για βιολογικούς δείκτες που έχουν σχέση με τον κίνδυνο του καρκίνου του προστάτη.

Ακόμη κι αν προτιμάτε να μη θυμάστε την ακμή της εφηβείας ή να μιλήσετε για την πρόσφατη απώλεια μαλλιών, οι απαντήσεις σας θα μπορούσαν να είναι ζωτικής σημασίας στην αποκάλυψη πολύ βασικών πληροφοριών για τις ορμόνες και τον καρκίνο του προστάτη. Εκτιμούμε την βοήθειά σας στη σημαντική αυτή νέα έρευνα.



Με ποιους μιλάτε στο τηλέφωνο στη Health 2020? (Α-Δ) Έμμι Γαβριηλίδη, Ρίτσα Κοτσοπούλου (μπροστά), David Muller, Carol El-Hayek, Ρωξάνη Κριθαρίδη (μπροστά), Georgina Marr, Silvana Zaccari, Stephen Robarts, Μαίρη Κάιμακάμη, Julie White, Gaetano Mazza, Andrea De Colo, Helen Fitzgerald, Manuela Rigo, Βίκυ Κουτουκίδη, Πωλίν Κολιβάρη, Κώστας Κόνγκας

Το αλκοόλ κι ο κίνδυνος για διαβήτη

Πως επηρεάζει το αλκοόλ μια ασθένεια όπως το διαβήτη; Η σχέση έχει εξεταστεί προηγουμένως: αλλά η ερευνήτρια του Cancer Council Allison Hodge χρησιμοποίησε τα στοιχεία της Health 2020 για να εξετάσει τη σχέση με νέους τρόπους.

‘Η μελέτη μας είναι η μοναδική που έχω υπ’ όψη μου η οποία συμπεριέλαβε και άνδρες και γυναίκες, έχει προσαρμοστεί για τη δίαιτα και τη διανομή του σωματικού λίπους, κι έχει εξετάσει τα διαφορετικά είδη ποτού και τη γενική εικόνα της κατανάλωσης ποτών στους άνδρες. Αυτός ο συνδυασμός είναι που κάνει τη μελέτη μας πολύ ιδιαίτερη,’ λέγει η κ. Hodge.

Η μελέτη εξέτασε την κατανάλωση αλκοόλ και άλλους παράγοντες σε περίπου 30.000 άτομα. Τα αποτελέσματα προτείνουν ότι η κατανάλωση αλκοόλ σε επίπεδα ‘χαμηλού κινδύνου’ δεν έχει σχέση με τον αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη Τύπου 2. Στην πραγματικότητα, η κατανάλωση κρασιού σε επίπεδα χαμηλού κινδύνου είχε σχέση με τη μείωση του κινδύνου για διαβήτη Τύπου 2. Αλλά, η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ φαίνονταν να μεγάλωνε τον κίνδυνο.

(Σ’ αυτή τη μελέτη η **χαμηλού κινδύνου** κατανάλωση ποτών ήταν πιο λίγα από τέσσερα ποτά την ημέρα για τους άνδρες και δύο για τις γυναίκες).

Πως συνδράμει αυτό στην παγκόσμια γνώση για την ασθένεια;

‘Νομίζω ότι μπορούμε να είμαστε σχετικά σίγουροι ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη,’ λέγει η κ. Hodge. Αλλά, δεν υπάρχουν αρκετά

στοιχεία που λένε ότι μερικά είδη αλκοόλ είναι πιο ‘υγιεινά’ από άλλα. ‘Δεν είμαι τόσο σίγουρη για τα στοιχεία για τα διαφορετικά είδη ποτών. Είναι ακόμη πιθανό ότι οι προφανώς καλές επιδράσεις του κρασιού να οφείλονται σε άλλους παράγοντες υγιεινού τρόπου ζωής που δεν μπορούσαμε να εξηγήσουμε τελείως.’

Τι σημαίνει αυτό για τη μείωση του κινδύνου της ασθένειας;

Η κ. Hodge λέγει ότι το τελικό κριτήριο είναι ότι η κατανάλωση αλκοόλ εντός των τρεχόντων γενικών πλαισίων δεν θα αυξήσει τον κίνδυνο για διαβήτη, και το κρασί μπορεί να μειώνει τον κίνδυνο. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα άτομα που δεν πίνουν αλκοόλ θα πρέπει ν’ αρχίσουν. Όπως και με τις καρδιαγγειακές παθήσεις, αυτό δεν σημαίνει ότι θα συστηθεί στον κόσμο ότι θα πρέπει να πίνουν για το καλό της υγείας τους, αλλά ότι τα άτομα που απολαμβάνουν αλκοόλ με μέτρο δεν χρειάζεται να σταματήσουν,’ λέγει.

Η κ. Hodge προσθέτει μια προειδοποίηση: ‘Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο για διαβήτη είναι να αποφύγετε να γίνετε χονδροί ή υπερβολικά παχύσαρκοι. Να θυμάστε ότι το αλκοόλ μπορεί να συντελεί στο πάχος και την παχυσαρκία.

Παρακαλούμε να λάβετε υπ’ όψη ότι το αλκοόλ είναι γνωστό ότι προκαλεί ορισμένους καρκίνους και το Cancer Council προτείνει ότι, εάν διαλέξετε να πιείτε, πίνετε πιο λίγο από δύο ποτά την ημέρα (για άνδρες), κι ένα την ημέρα (για γυναίκες). Δεν συνιστάται στα άτομα που δεν πίνουν αλκοόλ να αρχίσουν το αλκοόλ στην προσπάθεια να αποτρέψουν οποιαδήποτε ασθένεια.

Γιατί συνεχίζουμε να ξαναερχόμαστε



Ο Francesco κι η Maria Dicerto εξηγούν γιατί συνεχίζουν να ξαναρχονται: ‘Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν οφέλη για πολλούς από μας. Εάν δεν συμμετείχε κανείς δεν θα υπήρχε επιπλέον εξέλιξη στην έρευνα. Μια δίαιτα που συνιστάται από ειδικούς θα ωφελούσε πολλούς.’



Ο John κι η Noeline Dean επιστρέφουν συνεχώς γιατί ‘ Η συμμετοχή δημιουργεί αντίληψη της υγείας σας και σας επιτρέπει να καταλαβαίνετε τα όποια μειονεκτήματα, όπως τη σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας και του καρκίνου. Η σχέση μεταξύ της δίαιτας και της ασθένειας είναι πολύ σημαντική και όσο πιο πολλά είναι γνωστά τόσο μεγαλύτερη πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί.’

Έχετε κάποιες ερωτήσεις για τη Health 2020; Θέλουμε ν’ ακούσουμε από σας!
Παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9635 5322 ή στείλτε email στο Health2020@cancervic.org.au

Παρακαλούμε ενημερώστε μας εάν αλλάζουν τα δεδομένα σας

Είναι πραγματικά σημαντικό να μας ενημερώσετε εάν μετακομίσετε. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να παραμείνουμε σε επαφή για να σας ενημερώσουμε πως εξελίσσεται η Health 2020, τι μαθαίνουμε, και για τις νέες δραστηριότητες σε εξέλιξη.

Το να κρατάτε τη διεύθυνσή σας ενημερωμένη με τη Health 2020 είναι λίγο πιο εύκολο τώρα. Παρακαλούμε μόνο κόψτε αυτή τη λωρίδα, βάλτε τη στο πορτοφόλι σας, στο ψυγείο ή στο ημερολόγιό σας και στείλτε τη σε μας όταν γνωρίζετε τη νέα σας διεύθυνση.

Μικρό όνομα

Μεσαίο όνομα

Επίθετο

Νέα διεύθυνση

Προτιμητέος Αριθμός Τηλεφώνου

Παλιά διεύθυνση

Health 2020 ερευνητές

These Health 2020 researchers are based at The Cancer Council Victoria:

- Prof Graham Giles
- Prof Dallas English
- Dr Gialuca Severi
- Dr Julie Simpson
- Dr Laura Baglietto
- Dr Helen Kelsall
- Maree Brinkman

They work with the researchers listed below.

Cancers

- Prof John Hopper, The University of Melbourne
- Dr David Forman, University of Leeds, UK
- Prof Michael Abramson, Monash University
- Prof John Pederson, Alfred Hospital
- Prof Catriona McLean, Alfred Hospital
- Prof Jeremy Jass McGill, University Montreal Canada
- Dr Joanne Young, Queensland Institute of Medical Research
- Dr Andrew Haydon, Monash Medical School
- Dr Robert MacInnis, Cambridge University

Cardiovascular and metabolic research (including heart disease, stroke and diabetes):

- Prof Andrew Tonkin, Monash University
- Dr Kevin Rowley, University of Melbourne
- Prof Kerin O'Dea, University of Melbourne

- Allison Hodge, The Cancer Council Victoria
- Linton Harris, The Cancer Council Victoria
- Lei Chen, Monash University
- Alison Beauchamp, Monash University

Eye-related disease:

- Prof Hugh Taylor, Centre for Eye Research Australia
- Dr Robyn Guymer, Centre for Eye Research Australia
- Dr Tien Wong, Centre for Eye Research Australia
- Elaine Chong, The Cancer Council Victoria

Interventions and behaviour:

- Prof David Hill, The Cancer Council Victoria
- Dr Melanie Wakefield, The Cancer Council Victoria
- Dr Victoria White, The Cancer Council Victoria

Healthy ageing:

- Prof John McCallum, Victoria University of Technology
- Prof Leon Flicker, University of Western Australia

Ageing and health service use

- A/Prof Leonie Segal, Monash University

Osteoarthritis:

- A/Prof Flavia Cicuttini, Monash University
- Prof Stephen Graves, Royal Melbourne Hospital

Iron disease:

- A/Prof Dorota Gertig, The University of Melbourne

Το νέο όνομά μας είναι Health 2020 – νομίζουμε ότι το όνομά μας περιγράφει σωστά το όραμα και την προνοητικότητα της μελέτης

Εκδόσεις της Health 2020 στο 2006

Asia Pacific Cohort Studies Collaboration, Martiniuk AL, Lee CM, Lam TH, Huxley R, Suh I, Jamrozik K, Gu DF, Woodward M. The fraction of ischaemic heart disease and stroke attributable to smoking in the WHO Western Pacific and South-East Asian regions. *Tob Control* 2006;15:181–8.

Asia Pacific Cohort Studies Collaboration. Central obesity and cardiovascular in the Asia Pacific region. *Asia Pacific J Clin Nutr* 2006 (in press).

Asia Pacific Cohort Studies Collaboration. Coronary risk prediction for those with and without diabetes. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2006;13:30–6.

Asia Pacific Cohort Studies Collaboration. The burden of overweight and obesity in the Asia-Pacific region. *Obes Rev*. 2006 (in press).

Baglietto L, Severi G, English DR, Hopper JL, Giles GG. Alcohol consumption and prostate cancer risk: Results from the Melbourne collaborative cohort study. *Int J Cancer* 2006. 119:1501–4

Gertig DM, Fletcher AS, English DR, Macinnis RJ, Hopper JL, Giles GG. Hormone therapy and breast cancer: what factors modify the association? *Menopause* 2006;13:178–84.

Giles GG, Simpson JA, English DR, Hodge AM, Gertig DM, Macinnis RJ, Hopper JL. Dietary carbohydrate, fibre, glycaemic index, glycaemic load and the risk of postmenopausal breast cancer. *Int J Cancer* 2006;118:1843–7.

Haydon AM, Macinnis RJ, English DR, Giles GG. Effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer. *Gut* 2006;55:62–7.

Haydon AM, Macinnis RJ, English DR, Morris H, Giles GG. Physical activity, insulin-like growth factor 1, insulin-like growth factor binding protein 3, and survival from colorectal cancer. *Gut* 2006;55:689–94.

Hodge AM, English DR, O’Dea K, Giles GG. Alcohol intake, consumption pattern and beverage type, and the risk of Type 2 diabetes. *Diabet Med* 2006;23:690–7.

MacInnis R, English DR. Body size and composition and prostate cancer risk: systematic review and meta regression analysis. *Cancer Causes Control*. 2006 (in press).

Macinnis RJ, English DR, Hopper JL, Gertig DM, Haydon AM, Giles GG. Body size and composition and colon cancer risk in women. *Int J Cancer* 2006;118:1496–500.

MacInnis RJ, English DR, Hopper JL, Giles GG. Body size and composition and the risk of gastric and oesophageal adenocarcinoma. *Int J Cancer* 2006;118:2628–31.

Severi G, English DR, Hopper JL, Giles GG. Re: Prospective studies of dairy product and calcium intakes and prostate cancer risk: a meta-analysis. *J Natl Cancer Inst* 2006;98:794–5; author reply 95.

Severi G, Hayes VM, Neufing P, Padilla EJ, Tilley WD, Eggleton SA, Morris HA, English DR, Southey MC, Hopper JL, Sutherland RL, Boyle P, Giles GG. Variants in the Prostate-Specific Antigen (PSA) Gene and Prostate Cancer Risk, Survival, and Circulating PSA. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2006;15:1142–7.

Severi G, Morris HA, MacInnis RJ, English DR, Tilley W, Hopper JL, Boyle P, Giles GG. Circulating steroid hormones and the risk of prostate cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2006;15:86–91.

Severi G, Morris HA, Macinnis RJ, English DR, Tilley WD, Hopper JL, Boyle P, Giles GG. Circulating insulin-like growth factor-I and binding protein-3 and risk of prostate cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2006;15:1137–41.

Siahpush M, English DR, Powles J. The contribution of smoking to socio-economic differentials in mortality: Results from the Melbourne Collaborative Cohort Study, Australia. *J Epidemiol Community Health*. 2006 (in press).

Simpson JA, MacInnis RJ, Peeters A, Hopper JL, Giles GG, English DR. A comparison of adiposity measures as predictors of all causes mortality: The Melbourne Collaborative Cohort Study. *Obesity*. 2006 (in press).

Η συνεισφορά των πληροφοριών

Πως προστατεύονται οι προσωπικές μου πληροφορίες;

Η Health 2020 συμμορφώνεται με αυστηρές αρχές μυστικότητας και εχεμύθειας. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Οι πληροφορίες σας φυλάσσονται με ασφάλεια στο The Cancer Council Victoria.
- Το όνομα κι η διεύθυνσή σας δεν εμφανίζονται στα στοιχεία που χρησιμοποιούν οι ερευνητές. Αυτοί βλέπουν έναν αναγνωριστικό αριθμό, όχι τα προσωπικά σας δεδομένα.
- Το όνομα κι η διεύθυνσή σας δεν θα διατεθούν ποτέ σε κανένα χωρίς τη συγκεκριμένη γραπτή συγκατάθεσή σας.

Η συνεισφορά των πληροφοριών στην έρευνα

Οι πληροφορίες που τόσο γενναιόδωρα διαθέσατε είναι πολύ πολύτιμες για την έρευνα πάνω σε πολλές ασθένειες όπως οι καρδιακές κι οι οφθαλμικές παθήσεις, ο διαβήτης και τα κατάγματα. Εάν ένας ερευνητής έξω από τη Health 2020 μας πλησιάσει με μια αίτηση να χρησιμοποιήσει τα στοιχεία, ρωτάμε πρώτα εάν άλλοι ερευνητές συμφωνούν ότι αυτή η μελέτη θα πρέπει να συνεχίσει. Εάν συμφωνήσουν ρωτούμε την επιτροπή Δεοντολογίας να εγκρίνει την εργασία. Μόνον όταν όλες αυτές οι ομάδες συμφωνήσουν παρέχουμε οποιοσδήποτε πληροφορίες.

Σαν αναγνώριση πόσο πολύτιμες είναι αυτές οι πληροφορίες, το Συμβούλιο Εθνικής Υγείας και Ιατρικής Έρευνας έχει απονείμει μια επιχορήγηση που σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους ερευνητές να πάρουν τις πληροφορίες που δώσατε. Η επιχορήγηση θα μας δώσει τη δυνατότητα να βελτιώσουμε τα ηλεκτρονικά αρχεία μας, να μας βοηθήσει να παρέχουμε πληροφορίες στους ερευνητές και να συνεχίζουμε να προστατεύουμε τα προσωπικά σας δεδομένα.

Παρακαλούμε να είστε βέβαιοι ότι τα προσωπικά σας δεδομένα, όπως είναι το όνομα κι η διεύθυνση σας, προστατεύονται και δεν διανέμονται σε εξωτερικούς ερευνητές.