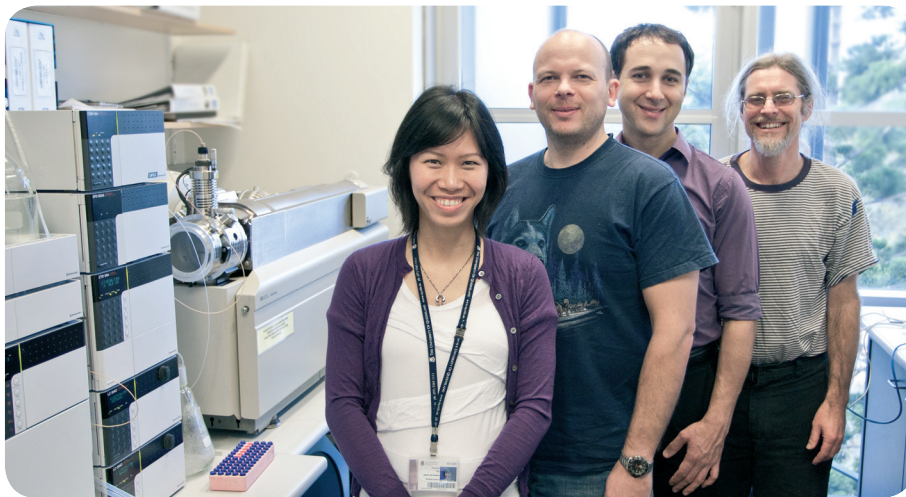


Μια επαναστατική τεχνική θα μπορούσε να ρίξει φως στα οφέλη της βιταμίνης D για την υγεία

Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Darryl Eyles από το University of Queensland [Πανεπιστήμιο του Κουήνσλαντ] ανέπτυξε ένα τεστ για τη μέτρηση της συγκέντρωσης της βιταμίνης D σε σταγόνες αποξηραμένου αίματος. Αυτή η τεχνική έδωσε τη δυνατότητα στους ερευνητές της Health 2020 να μελετήσουν κατά πόσον η ποσότητα της βιταμίνης D στο αίμα κάποιου επηρεάζει τον κίνδυνο να εμφανίσει καρκίνο, διαβήτη και καρδιακή πάθηση.



Ο Av. Καθ. Eyles και η ομάδα του από το University of Queensland, ποζάρουν δίπλα στο AB Sciex δίδυμο φασματογράφο μαζών [tandem mass spectrometer]. Όρθιοι (από αριστερά προς δεξιά) Pauline Ko, Henry Simila, David Kvaskoff και Darryl Eyles. Φωτογραφία Dee McGrath.

Η βιταμίνη D είναι μια ορμόνη απαραίτητη για την υγεία των οστών και την αποφυγή της οστεοπόρωσης. Μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο συνηθισμένων παθήσεων όπως ο διαβήτης, η καρδιακή πάθηση και ορισμένα είδη καρκίνου.

Η μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης D παράγεται στο δέρμα μας όταν είμαστε έξω στον ήλιο. Η υπεριώδης ακτινοβολία B (UVB), που θεωρείται ότι αποτελεί το κομμάτι της ηλιακής ακτινοβολίας που προκαλεί καρκίνο του δέρματος, επίσης παράγει βιταμίνη D. Επειδή η υπερβολική έκθεση στον ήλιο είναι η αιτία για τα υψηλά επίπεδα καρκίνου του δέρματος στην Αυστραλία, είναι σημαντικό να γνωρίζετε για τυχόν πιθανά οφέλη της βιταμίνης D.

Οι περισσότερες έρευνες σχετικά με τη βιταμίνη D και τα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα σχετικά με τον καρκίνο και το διαβήτη, έχουν διεξαχθεί στη Βόρεια Αμερική και στην Ευρώπη, όπου τα επίπεδα

της υπεριώδους ακτινοβολίας (UVB) του ήλιου είναι χαμηλότερα. Δεν είναι σαφές πόσο σχετικές είναι αυτές οι έρευνες με την Αυστραλία. Η Health 2020 είναι μία από τις λίγες μελέτες που ενδεχομένως είναι σε θέση να ρίξουν φως σε αυτό το ζήτημα.

Όταν λάβατε μέρος στη μελέτη, προσφέρατε μια μικρή ποσότητα αίματος. Έχουμε χρησιμοποιήσει αυτό το αίμα για διάφορες μελέτες και δυστυχώς τα αποθέματα τώρα τελειώνουν. Ευτυχώς τότε ρίξαμε μερικές σταγόνες από αυτό το αίμα πάνω σε καρτέλες (καρτέλες Guthrie) και αυτό το αποξηραμένο αίμα φυλάχτηκε για μελλοντική έρευνα.

Ήταν εντυπωσιακό το ότι ο Av. Καθ. Eyles ανέπτυξε μια πρωτοποριακή μέθοδο που μας επέτρεψε να μετρήσουμε τη συγκέντρωση της βιταμίνης D σε αυτές τις σταγόνες αποξηραμένου αίματος, αντί να χρησιμοποιήσουμε πλήρες αίμα όπως χρειαζόταν πρωτότερα.

Τώρα δουλεύουμε με τον Av. Καθ. Eyles και την ομάδα του για να εξετάσουμε κατά πόσον η βιταμίνη D έχει προστατευτική δράση κατά του διαβήτη, της καρδιακής πάθησης και διαφόρων μορφών καρκίνου. Η μέτρηση της βιταμίνης D επιτυγχάνεται με τη χρήση ενός πολύ ευαίσθητου συστήματος [υγρή χρωματογραφία-δίδυμη φασματογραφία μαζών (liquid chromatography-tandem mass spectrometry)], όπως φαίνεται στην εικόνα απέναντι.

Επιλέξαμε δείγματα από 6500 συμμετέχοντες για αυτή τη μελέτη, η οποία συμπεριέλαβε ανθρώπους που:

- είχαν διαγνωστεί με καρκίνο μαστού, παχέος εντέρου ή προστάτη• ή
- είχαν διαβήτη• ή
- είχαν πεθάνει.

Επίσης επιλέχθηκε ένα τυχαίο δείγμα από όλους τους συμμετέχοντες της Health 2020. Τώρα είμαστε στη διαδικασία αποστολής αυτών των σταγόνων αίματος στο Κουήνσλαντ για εξέταση.

Πριν τα στείλουμε, δίνουμε σε κάθε καρτέλα ένα μοναδικό αριθμό έτσι ώστε η ομάδα του Κουήνσλαντ να μην μπορεί να προσδιορίσει την ταυτότητα κανενός. Όταν επιστραφούν τα αποτελέσματα, τα αντιπαράτασσουμε στους δικούς μας κύριους αριθμούς αναγνώρισης για να κάνουμε την ανάλυση.

Αυτή η μελέτη που χρηματοδοτείται από το Εθνικό Συμβούλιο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας [NHMRC] φέρνει κοντά διακεκριμένους ερευνητές στο χώρο της επιδημιολογίας (Καθ. Dallas English και Δρ. Laura Baglietto), της ενδοκρινολογίας (Καθ. Peter Ebeling) και της επιστήμης του νευρικού συστήματος (Av. Καθ. Darryl Eyles). Η μελέτη αναμένεται να ολοκληρωθεί το 2013.

HEALTH 2020

A study of lifestyle and health

www.cancervic.org.au/health2020

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ:

Health 2020, Cancer Council Victoria
Reply paid 83943, CARLTON VIC 3053
Αγγλικά 9635 5323, Ελληνικά 9635 5322,
Ιταλικά 9635 5324
Δωρεάν: 1800 780 003, Fax: 9635 5330
HEALTH2020@cancervic.org.au

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:

EMAIL:

Περισσότερη υποστήριξη για μια Μεσογειακή διατροφή



Πρόσφατα ευρήματα από μια μελέτη¹ της Health 2020 υποστηρίζουν τις υποδείξεις για την τήρηση ενός Μεσογειακού μοντέλου διατροφής για να βοηθήσει στην προστασία από χρόνιες παθήσεις όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης.



Οι ερευνητές έχουν ήδη αποδείξει ότι η τήρηση μιας παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής σχετίζεται με το μειωμένο κίνδυνο να αναπτυχθούν και να προκαλέσουν το θάνατο μια σειρά από παθήσεις, περιλαμβανομένης και της καρδιοαγγειακής πάθησης² (CVD). Η CVD αναφέρεται σε καταστάσεις που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, όπως για παράδειγμα η καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό.

Επίσης γνωρίζουμε ότι αν κάποιος έχει διαβήτη αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα που έχει να αναπτύξει CVD. Εν τούτοις αν συγκριθούν με ανθρώπους που γεννήθηκαν στην Αυστραλία, οι μετανάστες από τη

νότια Ευρώπη (κυρίως Ελλάδα και Ιταλία), φαίνεται να έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν διαβήτη και λιγότερες πιθανότητες να έχουν CVD.

Η Health 2020 μπόρεσε να το ερευνήσει αυτό περαιτέρω με τη συμμετοχή στην έρευνά μας Ελλήνων και Ιταλών μεταναστών σε ποσοστό 25%. Εξετάσαμε κατά πόσον η Μεσογειακή διατροφή συσχετιζόταν με λιγότερους θανάτους από CVD και άλλες αιτίες σε άτομα με διαβήτη• η προηγούμενη έρευνα δεν είχε μελετήσει άτομα με διαβήτη.

Υπολογίσαμε μια Βαθμολογία Μεσογειακής Διατροφής με βάση το πόσο πιστά ακολουθούσαν οι συμμετέχοντες μια τυπική Μεσογειακή διατροφή. Η κλίμακα διακυμάνθηκε από ελάχιστη τήρηση (0) σε μέγιστη τήρηση (9).

Η βαθμολογία υπολογίστηκε από τις απαντήσεις που δόθηκαν στο Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Τροφών που όλοι συμπλήρωσαν στο ξεκίνημα της Health 2020. Τα αποτελέσματα ήταν από 40.470 άτομα που απόμειναν μετά την αφαίρεση των ελλιπών στοιχείων. Ελέγχθηκαν επίσης παράγοντες όπως

το κάπνισμα, προηγούμενη ασθένεια και οικογενειακό ιστορικό.

Τα αποτελέσματά μας επιβεβαίωσαν ότι τα άτομα με διαβήτη είχαν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από CVD από ότι είχαν αυτοί με φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αξιοσημείωτα μια υψηλότερη Βαθμολογία Μεσογειακής Διατροφής συσχετίστηκε με μια χαμηλότερη πιθανότητα θανάτου για όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με διαβήτη.

Καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η τήρηση μιας παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής θα μπορούσε να βοηθήσει να εξηγήσουμε τους λιγότερους από το αναμενόμενο θανάτους εξαιτίας CVD που παρατηρήθηκαν στους Νοτιοευρωπαίους μετανάστες με διαβήτη.

«Υπάρχει σοβαρός λόγος που συνιστούμε ένα Μεσογειακό μοντέλο διατροφής για όλους, περιλαμβανομένων και των ατόμων με διαβήτη τύπου 2.»

Δρ. Allison Hodge, ερευνήτρια της Health 2020

1. Hodge, A.M., et al. Does a Mediterranean diet reduce the mortality risk associated with diabetes: Evidence from the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2011. 21(9): p. 733–9.

2. Sofi, F., et al. Adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 2010. 92(5): p. 1189–96.

Μια τυπική Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει:

- άφθονα φρούτα, λαχανικά, ψάρι, δημητριακά ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο και όσπρια•
- λίγο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα• και
- μετριασμένες ποσότητες αλκοόλ.

Παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι το αλκοόλ συσχετίζεται όλο και περισσότερο με έναν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου. Για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου θα πρέπει να μειώσετε την κατανάλωσή σας σε όχι περισσότερα από 2 κανονικά ποτά την ημέρα.

Ενημέρωση για τη μελέτη και ευχαριστήρια!



Ο Συντονιστής της Μελέτης Belal Khan θα ήθελε να ευχαριστήσει όλους όσους αφιέρωσαν το χρόνο να επισκεφθούν το Western Hospital τα 2 τελευταία χρόνια για να πάρουν μέρος στη μελέτη του που ερευνά τις επιδράσεις της πρόσληψης ασβεστίου στην υγεία της καρδιάς και των οστών.

Από τον Ιανουάριο του 2010 πάνω από 300 άτομα επισκέφθηκαν την κλινική για να κάνουν απεικονιστικές εξετάσεις [scans], ακτινογραφίες, εξετάσεις αίματος και ερωτηματολόγια. Η έρευνα βρίσκεται στα τελευταία της στάδια και είναι

προγραμματισμένη να τελειώσει στις αρχές του 2012. Περιμένετε να δείτε τα αποτελέσματα στο ενημερωτικό δελτίο της επόμενης χρονιάς.

«Χωρίς την ευγενική υποστήριξη των εθελοντών της Health 2020 αυτή η μελέτη δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.»

Belal Khan, Συντονιστής Μελέτης



Ελπίδα για αυτούς με 'Ξεχασμένους Καρκίνους'

Το Cancer Epidemiology Centre [Κέντρο Επιδημιολογίας Καρκίνου], που διαχειρίζεται το πρόγραμμα Health 2020, εγκαινίασε πρόσφατα μια ευρείας κλίμακας μελέτη που επικεντρώνεται στις αιτίες των λιγότερο συνηθισμένων εμφανιζόμενων καρκίνων.

Κατά τις περασμένες 2 με 3 δεκαετίες, έχει διενεργηθεί εκτεταμένη έρευνα πάνω στους συνηθισμένους καρκίνους, αυξάνοντας την αντίληψη μας όσον αφορά τις αιτίες πρόκλησής τους και βελτιώνοντας το ποσοστό επιβίωσης των ασθενών. Νέες στατιστικές δείχνουν ότι πάνω από τους μισούς συνολικά θανάτους από καρκίνο στη Βικτόρια οφείλονται σε λιγότερο συνηθισμένους καρκίνους. Το Cancer Epidemiology Centre αναπτύσσει μια σημαντική νέα μελέτη για να ερευνήσει αυτούς τους καρκίνους.

Περίπου 30.000 άτομα θα μπορέσουν να πάρουν μέρος ως εθελοντές στο Πρόγραμμα Ξεχασμένων Καρκίνων [Forgotten Cancers Project]. Οι στόχοι της μελέτης είναι:

- να κατανοήσει τις αιτίες των λιγότερο συνηθισμένων και/ή όχι αρκετά ερευνημένων καρκίνων*
- να καθιερώσει μεθόδους ανίχνευσης αυτών των καρκίνων πρώιμα* και
- να αναπτύξει εκστρατείες πρόληψης για να μειώσει τον κίνδυνο των ατόμων.

Στη μελέτη έχουν προσκληθεί να συμμετάσχουν Αυστραλοί ηλικίας άνω των 18 ετών, που έχουν διαγνωστεί με έναν ή περισσότερους από τους 15 καρκίνους που βρίσκονται στο στόχαστρο: λέμφωμα non-Hodgkin, λευχαιμία, πολλαπλό μυέλωμα, καρκίνος του νεφρού, παχέος εντέρου, στομάχου, εγκεφάλου, ήπατος, οισοφάγου, παγκρέατος, μήτρας, θυρεοειδούς, χοληδόχου κύστης, λεπτού εντέρου και οστών.

Θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με θέματα όπως για παράδειγμα τους παράγοντες που αφορούν τον τρόπο ζωής, οικογενειακό ιστορικό καρκίνου και ιατρικό ιστορικό. Θα τους ζητηθεί επίσης να δώσουν δείγματα σάλιου ή αίματος για εξέταση DNA.

Ο Αναπληρωτής Διευθυντής του Cancer Epidemiology Centre και Αναπληρωτής Καθηγητής Gianluca Severi, προτρέπει τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με έναν ή περισσότερους από αυτούς τους καρκίνους να λάβουν μέρος στη μελέτη.

«Λόγω του πολύ μικρού αριθμού περιπτώσεων μερικών καρκίνων, όπως του λεπτού εντέρου, πραγματικά θα χρειαστούμε να προσφερθούν όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα που τους έχει γίνει διάγνωση.»



Ο Av. Καθ. Gianluca Severi, Αναπληρωτής Διευθυντής του Cancer Epidemiology Centre, εποπτεύει το Πρόγραμμα Ξεχασμένων Καρκίνων.

Αν κάποιον άτομο που γνωρίζετε έχει διαγνωστεί με ένα από τα 15 είδη καρκίνων που καταγράφονται ανωτέρω και ενδιαφέρεται να λάβει μέρος στο Πρόγραμμα Ξεχασμένων Καρκίνων [Forgotten Cancers Project] μπορεί να επισκεφτεί την ιστοσελίδα www.forgottencancers.com.au ή να τηλεφωνήσει την Φίονα στο (03) 9635 5371 για περισσότερες πληροφορίες.

Συχνές ερωτήσεις

Αν δεν είμαι πλέον σε θέση να έρχομαι στο Carlton για κλινικά ραντεβού, μπορώ να συνεχίσω να συμμετέχω στη μελέτη;

Αναγνωρίζουμε ότι πολλοί από εσάς ίσως να μην μπορείτε να έρθετε να μας επισκεφτείτε στο Carlton και ότι κάποιοι από εσάς μετακομίσατε σε άλλη πολιτεία ή στο εξωτερικό. Έχοντας αυτό κατά νου, το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας μας τώρα διεξάγεται μέσω τηλεφώνου. Επίσης, όπου είναι δυνατό, προσφέρουμε εναλλακτικές επιλογές, όπως επισκέψεις κατ' οίκον, γραπτά ερωτηματολόγια ή κλινικές στην περιοχή σας, για να διευκολύνουμε τον καθένα να συμμετέχει.

Είμαι πολύ μεγάλος/η σε ηλικία για να συνεχίσω τη συμμετοχή μου στη Health 2020;

Κάθε ένας από τους συμμετέχοντες είναι απαραίτητος για την επιτυχία της Health 2020. Χρειαζόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους να συνεχίσουν με τη μελέτη, ποτέ δεν είστε πολύ μεγάλος/η.

Αν δεν έχω προβλήματα υγείας, προσφέρω κάποιο όφελος στη μελέτη;

Ναι, είσατε πολύ σημαντικοί για τη μελέτη. Ερευνούμε για ποιο λόγο οι άνθρωποι αναπτύσσουν ορισμένα προβλήματα υγείας. Χρειάζεται να εξετάσουμε τα στοιχεία από αυτούς που εμφάνισαν τα συγκεκριμένα προβλήματα υγείας και να τα συγκρίνουμε με αυτούς που δεν παρουσίασαν αυτά τα προβλήματα. Αν από τη μία ή την άλλη ομάδα αποχωρήσουν πάρα πολλά άτομα, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των αποτελεσμάτων.

Είτε είστε άρρωστοι είτε είστε καλά, σας παρακαλούμε να συνεχίσετε να συμμετέχετε.

Η συμμετοχή στη μελέτη σίγουρα είναι εντελώς προσωπική σας απόφαση. Μπορείτε να αποχωρήσετε από τη Health 2020, ή οποιοδήποτε μέρος της μελέτης, ανά πάσα στιγμή τηλεφωνώντας μας στο (03) 9635 5322 ή στέλνοντας μας ιμείλ στο HEALTH2020@cancervic.org.au. Η επιλογή σας δεν πρόκειται να επηρεάσει την υγειονομική σας περιθαλψη ή να σας βλάψει με κανένα τρόπο.

Οι απαντήσεις μου είναι απόρρητες;

Το προσωπικό απόρρητο των πληροφοριών σας είναι ύψιστης σπουδαιότητας. Όλες οι πληροφορίες που έχετε δώσει, απαντώντας στα ερωτηματολόγια, φυλάσσονται χωριστά από τις πληροφορίες που προσδιορίζουν την ταυτότητά σας (όπως για παράδειγμα το όνομα και τη διεύθυνσή σας).

Όλες οι πληροφορίες σας διατηρούνται σε πολύ ασφαλείς φακέλους. Τίποτα που θα μπορούσε να προσδιορίσει την ταυτότητά σας δεν πρόκειται να δοθεί σε εξωτερικούς ερευνητές, ή σε κάποιον άλλον, χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

«Εκτιμάμε τη συνεχιζόμενη συμμετοχή σας και είμαστε ευγνώμονες για τις πληροφορίες που έχετε δώσει και την εμπιστοσύνη που μας έχετε δείξει.»

Καθ. Graham Giles,
Κύριος Ερευνητής της Health 2020

Βοηθήστε μας να διατηρήσουμε την επικοινωνία

Θα θέλαμε να σας κρατάμε ενημέρους για την πρόοδο της μελέτης και τις νέες δραστηριότητες που βρίσκονται καθ' οδόν.

Παρακαλούμε σχίστε αυτό το απόκομμα και στείλτε το μας όταν μετακομίσετε, αλλάξετε το όνομα, το τηλέφωνο ή τη διεύθυνση του ιμείλ σας.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω τηλεφώνου, ή ιμείλ για να ενημερώσετε τα στοιχεία σας.

Όνομα Κοσ/Κα/Δις

Μεσαίο όνομα

Επώνυμο

Τηλέφωνο

Email

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Προάστιο

Πολιτεία Ταχυδρομικός Κώδικας

ΠΑΛΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Προάστιο

Πολιτεία Ταχυδρομικός Κώδικας

Ταχυδρομήστε το στη:

Health 2020, Cancer Council Victoria

Reply paid 83943

CARLTON VIC 3053

Ή στείλτε ιμείλ με τα στοιχεία σας στο:

HEALTH2020@cancervic.org.au

Ή τηλεφωνήστε για να μας πείτε τα στοιχεία σας στο:

(03) 9635 5322



Πώς χρησιμοποιούνται τα στοιχεία σας



Οι πληροφορίες που γενναιόδωρα μας παρείχατε υπήρξαν ανεκτίμητες για την έρευνα πολλών παθήσεων συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου, της αρθρίτιδας, της καρδιοαγγειακής πάθησης και των παθήσεων των ματιών.

Παρακάτω βρίσκεται μια επιλογή επιστημονικών εγγράφων που εκδόθηκαν πρόσφατα χρησιμοποιώντας στοιχεία από τους συμμετέχοντες στη Health 2020. Σε κάποιες από αυτές τις έρευνες έχουν πάρει μέρος ερευνητές από όλη την Αυστραλία και τον υπόλοιπο κόσμο.

Adams, M.K.M., et al. Abdominal Obesity and Age-related Macular Degeneration. *Am J Epidemiol*, 2011. 173(11): p. 1246–55.

Bassett J.K., et al. Dietary intake of B vitamins and methionine and risk of lung cancer. *Eur J Clin Nutr*, (31 August 2011) doi:10.1038/ejcn.2011.157

Beauchamp, A., et al. Associations among smoking status, lifestyle and lipoprotein subclasses. *J Clin Lipidol*, 2010. 4(6): p. 522–30.

Chionh, F., et al. Physical activity, body size and composition, and risk of ovarian cancer. *Cancer Causes Control*, 2010. 21(12): p. 2183–94.

Davies-Tuck, M., et al. Development of bone marrow lesions is associated with adverse effects on knee cartilage while resolution is associated with improvement – a potential target for prevention of knee osteoarthritis: a longitudinal study. *Arthritis Res Ther*, 2010. 12(1): p. R10.

Genkinger, J.M., et al. A pooled analysis of 14 cohort studies of anthropometric factors and pancreatic cancer risk. *Int J Cancer*, 2011. 129(7): p. 1708–17.

Hodge, A.M., et al. NMR-determined lipoprotein subclass profile is associated with dietary composition and body size. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2011. 21(8): p. 603–9.

Huggins, C.E., et al. Relationship of urinary sodium and sodium-to-potassium ratio to blood pressure in older adults in Australia. *Med J Aust*, 2011. 195(3): p. 128–32.

Key, T.J., et al. Circulating sex hormones and breast cancer risk factors in postmenopausal women: reanalysis of 13 studies. *Br J Cancer*, 2011. 105(5): p. 709–22.

Lam, E.K., et al. Associations of diabetes mellitus with site-specific cancer mortality in the Asia-Pacific region. *Ann Oncol*, 2011. 22(3): p. 730–8.

Muller, D.C., et al. Second to fourth digit ratio (2D:4D) and concentrations of circulating sex hormones in adulthood. *Reprod Biol Endocrinol*, 2011. 9(1): p. 57.

Muller, D.C., et al. Second to fourth digit ratio (2D:4D) and prostate cancer risk in the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Br J Cancer*, 2011. 105(3): p. 438–40.

Parr, C.L., et al. Body-mass index and cancer mortality in the Asia-Pacific Cohort Studies Collaboration: pooled analyses of 424,519 participants. *Lancet Oncol*, 2010. 11(8): p. 741–52.

Wang, Y., et al. Meat consumption and risk of primary hip and knee joint replacement due to osteoarthritis: a prospective cohort study. *BMC Musculoskelet Disord*, 2011. 12: p. 17.

Wang, Y., et al. Is physical activity a risk factor for primary knee or hip replacement due to osteoarthritis? A prospective cohort study. *J Rheumatol*, 2011. 38(2): p. 350–7.

Yang, X.R., et al. Associations of breast cancer risk factors with tumor subtypes: a pooled analysis from the breast cancer association consortium studies. *J Natl Cancer Inst*, 2011. 103(3): p. 250–63.

Αν θέλετε μπορούμε να σας στείλουμε το επόμενο ενημερωτικό δελτίο μέσω ιμείλ

Θα θέλατε στο μέλλον να παίρνετε το ενημερωτικό δελτίο σας της Health 2020 μέσω ιμείλ;

Απλά πληκτρολογήστε στη γραμμή του θέματος [subject] του ιμείλ σας “e-news please” και συμπεριλάβετε το όνομά σας και τον αριθμό αναγνώρισης [ID number] της Health 2020 (αν τον γνωρίζετε).

Στείλτε το στο: HEALTH2020@cancervic.org.au

