

## Ασβέστιο - φίλος και εχθρός;

**Περισσότερα από 500 άτομα που συμμετείχαν στο Health 200 παίρνουν μέρος σε μια νέα ερευνητική μελέτη που διερευνά τόσο τις επιθυμητές όσο και τις ανεπιθύμητες ενέργειες από τα υψηλά επίπεδα ασβεστίου στη διατροφή.**

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που προκαλεί να γίνονται τα οστά εύθραυστα και ευάλωτα, γεγονός που οδηγεί σε υψηλότερο κίνδυνο καταγμάτων καθώς γερνάμε. Οι τρέχουσες συστάσεις για την πρόληψη αυτής της πάθησης περιλαμβάνουν την αύξηση του ασβεστίου στη διατροφή. Ωστόσο, έχουν υπάρξει κάποιες προτάσεις ότι τα υψηλά επίπεδα ασβεστίου μπορεί να σχετίζονται με την αύξηση της χρόνιας καρδιακής νόσου και της αγγειοπάθειας.

Αυτή η νέα μελέτη εξετάζει να διακρίνει αν η υψηλή κατανάλωση ασβεστίου έχει ευεργετική επίδραση στην ενίσχυση των οστών, και κατά πόσο θα μπορούσε να έχει επίσης λιγότερο επιθυμητές επιδράσεις στην καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία.

### Τι περιλαμβάνει η μελέτη;

Η μελέτη θα εξετάσει τη μακροπρόθεσμη πρόσληψη ασβεστίου των συμμετεχόντων. Θα συγκρίνει δύο ομάδες ανθρώπων: αυτούς που έχουν υψηλή διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου με αυτούς που έχουν χαμηλά ποσοστά ασβεστίου στη διατροφή τους.

Οι εξετάσεις που χρησιμοποιούνται στη μελέτη διερευνούν τις επιδράσεις της πρόσληψης ασβεστίου στην υγεία των οστών, της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.

Η αντοχή των οστών εξετάζεται με τη χρήση ανιχνεύσεων DXA οι οποίες καταμετρούν την πυκνότητα των μετάλλων (καθώς και του ασβεστίου) στα οστά των ατόμων που συμμετέχουν.

Χρησιμοποιούνται επίσης ακτίνες X για να αναζητήσουν εκφυλιστικές

αλλοιώσεις στη σπονδυλική στήλη, καθώς και για κατάγματα, όπως και για τυχόν συσσώρευση ασβεστίου στα τοιχώματα της κοιλιακής αρτηρίας. Η κοιλιακή αρτηρία είναι ένα σημαντικό αιμοφόρο αγγείο του σώματος και η παρουσία εναποθέσεων ασβεστίου στα τοιχώματά της αποτελεί δείκτη της καρδιακής νόσου.

Συλλέγονται επίσης δείγματα αίματος για την ανάλυση των δεικτών μεταβολισμού των οστών και άλλων παραγόντων που συνδέονται με την υγεία της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων σε βιοχημικό επίπεδο.

Τη μελέτη διεξάγουν ερευνητές του Συμβουλίου του Καρκίνου της Βικτόριας και του Τμήματος Ιατρικής του Δυτικού Νοσοκομείου. Ο Συντονιστής της Μελέτης, Μπελάλ Χαν, δήλωσε ότι η μελέτη βρίσκεται σε καλή εξέλιξη, με 250 άτομα που συμμετείχαν στο Health 200 να έχουν ήδη ολοκληρώσει τις εξετάσεις.



**Ο συμμετέχων στη μελέτη Νόρμαν Έβανς κατά την μέτρηση της οστικής πυκνότητας με ανίχνευση DXA**



**Ο Συντονιστής της Μελέτης Μπελάλ Χαν και η συμμετέχουσα Βάλερι Τζόνσον**

### Ποιος παίρνει μέρος στη μελέτη;

Έχουμε επιλέξει τυχαία έναν μικρό αριθμό συμμετεχόντων και μπορούμε να απευθυνθούμε στους συμμετέχοντες μόνο με τη σειρά που έχουν επιλεγεί. Μπορεί να πάρετε ακόμα μια πρόσκληση για να συμμετάσχετε στη μελέτη αυτή, καθώς θα διεξαχτεί καθ' όλη τη διάρκεια του 2011.

### Η σημασία της μελέτης

Τα συμπεράσματα από αυτή τη μελέτη θα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη δυναμικής πολιτικής για την γήρανση με προορισμό την πρόληψη των χρόνιων ασθενειών.

«Αν η μελέτη διαπιστώσει μια σχέση μεταξύ των υψηλών επιπέδων του ασβεστίου στη διατροφή και των επιβλαβών επιπτώσεων στην καρδιά ή τα αιμοφόρα αγγεία, τα ευρήματα αυτά μπορεί να τροποποιήσουν τις τρέχουσες συστάσεις της δημόσιας υγείας για την πρόσληψη ασβεστίου», είπε ο Μπελάλ.

# Όλα τα άτομα που συμμετέχουν στο Health 2020 είναι σημαντικά

Το Πρόγραμμα Health 2020 είχε τόσο μεγάλη επιτυχία, λόγω της συνεχιζόμενης ενθουσιώδους συμμετοχής των πολλών ατόμων που πήραν μέρος σ' αυτό. Το κάθε άτομο που συμμετέχει, το οποίο παραμένει στο πρόγραμμα, κάνει μια σημαντική προσφορά στις προσπάθειες για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας όλων. Οι πληροφορίες που παρέχονται από τους συμμετέχοντες στο Health 2020 έχουν χρησιμοποιηθεί από ερευνητές σε όλο τον κόσμο για την προώθηση της ιατρικής επιστήμης.

Ένα ιδιαίτερο ισχυρό στοιχείο του Προγράμματος Health 2020 είναι η προσφορά που γίνεται από τους ανθρώπους που δεν έχουν Αγγλόφωνη καταγωγή. Το πρόγραμμα επέτρεψε τους Έλληνες και τους Ιταλούς συμμετέχοντες να λάβουν μέρος στις μητρικές τους γλώσσες.

Ο Ιταλόφωνος συμμετέχων, Βιντσένζο Ντε Φάζιο, θεώρησε ότι ήταν έξοχο που ήταν σε θέση να λάβει μέρος στη δική του γλώσσα. «Εγώ δεν θα μπορούσα να συμμετάσχω χωρίς ερευνητές που μιλούν Ιταλικά», είπε ο κ. Ντε Φάζιο.

Η Ιταλόφωνη ερευνήτρια του Health 2020 Μπάρμπαρα Αμαλμπέτι δήλωσε ότι έχει επωφεληθεί από τη συνεργασία με το πρόγραμμα. Η Μπάρμπαρα διεξήγαγε τηλεφωνικές συνεντεύξεις με Ιταλόφωνους και Αγγλόφωνους συμμετέχοντες. Εκτίμησε και θαύμασε σε μεγάλο βαθμό τον ενθουσιασμό και τη γενναιοδωρία των συμμετεχόντων, οι οποίοι με ευχαρίστηση πρόσφεραν το χρόνο τους για το καλό της ευρύτερης κοινωνίας.



Ο συμμετέχων στο Health 2020 Βιντσένζο Ντε Φάζιο και η ερευνήτρια Μπάρμπαρα Αμαλμπέτι

## Καλώς ήρθατε και πάλι στο Health 2020



Η ερευνήτρια Λυδία Βανικιώτη με τους συμμετέχοντες Αλέξανδρο και Λαμπρινή Χρήστου στην επιστροφή τους

Οι συμμετέχοντες στο Health 2020, Αλέξανδρος και Λαμπρινή Χρήστου, έφυγαν από τη Μελβούρνη και διαπίστωσαν ότι ήταν ανίκανοι να συμμετέχουν στη Δεύτερη μελέτη, όταν επικοινωνήσαμε μαζί τους το 2002.

Ωστόσο, θυμόταν τη μελέτη πολύ θετικά και με μεγάλη χαρά ήλθαν να συμμετάσχουν ξανά όταν οι ερευνητές του Health 2020 επικοινωνήσαν μαζί τους στα τέλη του προηγούμενου έτους.

Ο κ. και η κ. Χρήστου έκαναν τηλεφωνικές συνεντεύξεις με την Ελληνόφωνη ερευνήτρια του Health 2020 Λυδία Βανικιώτη.

Η Λυδία ήταν επίσης σε θέση να κανονίσει να συναντηθεί με το ζευγάρι στο σπίτι της κόρης τους στη Μελβούρνη για μια επίσκεψη στο σπίτι.

## Το αλκοόλ και οι όγκοι του εγκεφάλου

**Πληροφορίες από πάνω από 39.000 άτομα που συμμετείχαν στο Health 2020 έχουν χρησιμοποιηθεί για να καθοριστεί αν η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης γλοιοβλάστωματος, την πιο κοινή μορφή όγκου του εγκεφάλου.**

Δεδομένου ότι αυτός ο τύπος όγκου είναι πολύ επιθετικός, είναι σημαντικό να εξακριβωθεί τι μπορεί να τον προκαλέσει να αναπτυχθεί. Μια πιθανή αιτία είναι η κατανάλωση αλκοόλ, και αυτό διερευνήθηκε σε μία μελέτη με βάση την πλούσια βάση πληροφοριών που συλλέγονται από το Πρόγραμμα Health 2020.

Η μελέτη, με επικεφαλής τη Δρ Λόρα Μπαλιέτο, του Συμβουλίου του Καρκίνου της Βικτόριας, παρακολούθησε συστηματικά τις συνήθειες κατανάλωσης οινοπνεύματος από 39.766 συμμετέχοντες κατά μέσο όρο για 15 χρόνια.

Ο αριθμός των περιστατικών γλοιοβλαστώματος που εκδηλώθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου εντοπίστηκε μέσω των μητρώων καρκίνου της Βικτόριας και άλλων πολιτειών. Διαπιστώθηκε ότι έχει γίνει διάγνωση του όγκου σε συνολικά 67 συμμετέχοντες στο Health 2020.

Σημαντικά, διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης του όγκου είχε σχέση με την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώθηκε.

Υπήρξε 16% αύξηση του κινδύνου για κάθε επιπλέον 10 γραμμάρια αλκοόλ που καταναλώθηκαν την κάθε ημέρα. Η μία μονάδα αλκοόλ, όπως ένα μικρό ποτήρι κρασί ή ένα ποτήρι μπύρας, περιέχει 10 γραμμάρια αλκοόλ. Οι άνθρωποι που έπιναν 40 γραμμάρια ή περισσότερο αλκοόλ την ημέρα είχαν έως και 3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με όσους δεν έπιναν.

«Το εύρημα αυτό θα μπορούσε να έχει σημαντικό αντίκτυπο για την πρόληψη αυτού του επιθετικού καρκίνου», δήλωσε η Λόρα. «Ωστόσο, είναι απαραίτητη η περαιτέρω έρευνα. Για παράδειγμα, οι μελέτες πρέπει να διεξάγονται για να δούμε αν τα αποτελέσματα της κατανάλωσης αλκοόλ, θα επηρεάζονται από άλλους παράγοντες όπως το κάπνισμα τσιγάρων.»



**Δρ Laura Baglietto**  
Cancer Council Victoria

### Ενημερώστε τα στοιχεία σας

Είναι πραγματικά σημαντικό για εμάς να μας ενημερώσετε αν αλλάζουν τα προσωπικά σας στοιχεία επικοινωνίας, ώστε να μπορούμε να διατηρήσουμε την επαφή.

Παρακαλούμε να σκίσετε μόνο αυτή την ταινία και να μας τη στείλετε όταν γνωρίζετε νέα στοιχεία επικοινωνίας.

Όνομα Κ. / κα / Κα /Δις

Μεσαίο όνομα

Επώνυμο

Τηλέφωνο

Ιμέιλ

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ



Προάστιο

Πολιτεία Ταχυδρομικός τομέας

ΠΑΛΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ



Προάστιο

Πολιτεία Ταχυδρομικός τομέας

**Ταχυδρομήστε στο:**  
Health 2020  
1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053

**Ή ενημερώστε τα στοιχεία με ιμέιλ στο:**  
HEALTH2020@cancervic.org.au

**Ή ενημερώστε τα στοιχεία από τηλέφωνο στο:** 9635 5322

**Προτιμάτε να έχετε το επόμενο ενημερωτικό δελτίο σας μέσω ιμέιλ;**

Αρκεί να γράψετε στη γραμμή θέματος στο ιμέιλ σας:

“e-news please”, όνομα και αριθμό αναφοράς του Health 2020 (αν τον γνωρίζετε)

Να το στείλετε στο: HEALTH2020@cancervic.org.au

## Η έρευνα Health 2020 εν συντομία

Οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν από το Πρόγραμμα Health 2020 παρέχουν μια ανεκτίμητη πηγή για ερευνητές τόσο εδώ, στην Αυστραλία, όσο και διεθνώς. Οι ακόλουθες μελέτες αποτελούν ένα μικρό δείγμα από εκείνες που έχουν δημοσιευθεί σε ιατρικά περιοδικά το 2010, χρησιμοποιώντας πληροφορίες του Health 2020.

### Η κατανόηση των αποτελεσμάτων της έρευνας

Διαβάζοντας τα αποτελέσματα των ερευνητικών μελετών κάποιος πρέπει να έχει κατά νου ότι σπάνια μας δίνουν απλές απαντήσεις. Οι περιστάσεις είναι συχνά πολύπλοκες, με πολλούς παράγοντες, ορισμένοι από τους οποίους μπορεί να είναι άγνωστοι, να επηρεάζουν το αποτέλεσμα. Είναι πάντα σημαντικό ότι όλες οι διαπιστώσεις της έρευνας ελέγχονται με τη διενέργεια περαιτέρω μελετών. Ως εκ τούτου τα αποτελέσματα που αναφέρονται εδώ, αν και σημαντικά ευρήματα, δεν πρέπει να θεωρηθούν σαν τη τελευταία λέξη στο θέμα, αλλά μάλλον καθοδηγητικές ενδείξεις για πιθανές λύσεις.

### Το σωματικό μέγεθος και/ή η μεταβολή του βάρους και ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου

Πληροφορίες από σχεδόν 40.000 συμμετέχοντες στο Health 2020 χρησιμοποιήθηκαν για να διαπιστωθεί αν το σωματικό μέγεθος και η μεταβολή του βάρους έπαιξαν κάποιο ρόλο στον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα άτομα που συμμετείχαν στο Health 2020 εξετάστηκαν για μια περίοδο 14 ετών, όπου έγινε διάγνωση καρκίνου του παχέος εντέρου σε περισσότερα από 500 μέλη κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Διαπιστώθηκε ότι, τους άνδρες, όσο το μεγαλύτερο βάρος τους και η ποσότητα σωματικού λίπους που είχαν κατά το χρόνο που άρχισε το πρόγραμμα, τόσο πιο πιθανό ήταν να έχουν αναπτύξει καρκίνο του παχέος εντέρου. Ομοίως, οι άνδρες που πήραν βάρος κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής ήταν επίσης σε μεγαλύτερο κίνδυνο. Εκείνοι που πήραν 20 κιλά ή περισσότερα από την ηλικία των 18 ετών, ήταν σημαντικά πιο πιθανό να διατρέχουν κίνδυνο.

Για τις γυναίκες, όμως, δεν υπήρχε εμφανής σχέση μεταξύ του σωματικού μεγέθους και της μεταβολής του βάρους και του κινδύνου καρκίνου του παχέος εντέρου.

Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου στον άνδρα, και η αποφυγή της υπερβολικής αύξησης του σωματικού βάρους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καρκίνου του παχέος εντέρου.

*Συγγραφείς:* Bassett JK, Severi G, English DR, Baglietto L, Krishnan K, Hopper JL, Giles GG.  
*Δημοσιεύθηκε στο:* Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Νοε;19(11):2978-86. Epub 2010 Σεπ. 24.

### Μπορεί η διατροφή να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Η διατροφή περισσότερων από 20.000 γυναικών στο πρόγραμμα Health 2020 εξετάστηκε για μια περίοδο 14 χρόνων για να εξακριβωθεί αν κάποια τρόφιμα μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου έγινε διάγνωση καρκίνου του μαστού σε 815 γυναίκες.

Η μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν διατροφή πλούσια σε φρούτα και σαλάτες είχαν μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, αν και το επίπεδο προστασίας είχε σχέση με τον τύπο του όγκου.

*Συγγραφείς:* Baglietto L, Krishnan K, Severi G, Hodge A, Brinkman M, English DR, McLean C, Hopper JL and Giles GG  
*Δημοσιεύθηκε στο:* British Journal of Cancer αρχική ηλεκτρονική δημοσίευση Δεκ 2010

### Η κατανάλωση ζωικών προϊόντων και ο καρκίνος του μαστού

Τα υψηλά επίπεδα των ορμονών του φύλου που κυκλοφορούν ελεύθερα στο αίμα έχουν συνδεθεί με τον καρκίνο του μαστού στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Σε κάποιο βαθμό, τα επίπεδα αυτών των ορμονών περιορίζονται λόγω της ύπαρξης μιας συγκεκριμένης πρωτεΐνης (που αναφέρεται ως SHBG). Συνεπώς, υψηλότερα επίπεδα της SHBG θα μπορούσαν να προσφέρουν κάποια προστασία κατά της ανάπτυξης του καρκίνου με τη μείωση των επιπέδων των ενδεχομένως επιβλαβών ορμονών που κυκλοφορούν.

Η μελέτη εξέτασε τις επιδράσεις που έχει η κατανάλωση ζωικών προϊόντων στα επίπεδα των ορμονών που κυκλοφορούν ελεύθερα και της πρωτεΐνης SHBG στην κυκλοφορία του αίματος.

Επτακόσιες εβδομήντα έξι γυναίκες από το Πρόγραμμα Health 2020 έλαβαν μέρος στη μελέτη.

Διαπιστώθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα του κόκκινου κρέατος στη διατροφή είχαν σχέση με τα χαμηλά επίπεδα της ενδεχομένως προστατευτικής πρωτεΐνης SHBG. Τα υψηλά επίπεδα των γαλακτοκομικών προϊόντων στη διατροφή βρέθηκε ότι έχουν σαν αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα των ενδεχομένως βλαβερών ορμονών του φύλου που κυκλοφορούν. Ωστόσο, το επεξεργασμένο κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, τα αυγά, η διαιτητική χοληστερόλη, το λίπος ή η πρωτεΐνη διαπιστώθηκε ότι δεν έχουν καμία επίπτωση ούτε στα επίπεδα της πρωτεΐνης SHBG ούτε στις ορμόνες του φύλου που κυκλοφορούν ελεύθερα.

Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων επηρεάζει τα επίπεδα των ουσιών που είναι γνωστό ότι σχετίζονται με τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού. Δεδομένου ότι η διαπίστωση αυτή έχει συνέπειες για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, είναι σημαντικό να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα για να εξακριβωθεί η υπόσταση των διαπιστώσεων αυτών.

*Συγγραφείς:* Brinkman MT, Baglietto L, Krishani K, English DR, Severi G, Morris HA, Hopper JL, Giles GG.  
*Δημοσιεύθηκε στο:* European Journal of Clinical Nutrition. (2010) 64, 176-183

