



Λιγότερο συνηθισμένοι καρκίνοι

Αρκετή από την έρευνα της Health 2020 έχει επικεντρωθεί στους καρκίνους του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου γιατί αυτοί είναι οι πιο συνηθισμένοι καρκίνοι που προσβάλλουν τους Αυστραλούς και ως εκ τούτου ευκολότερο να μελετηθούν. Πρόσφατα έχουμε αρχίσει να επικεντρωνόμαστε περισσότερο στους λιγότερο συνηθισμένους καρκίνους οι οποίοι αποτελούν λιγότερο από το μισό από όλους τους νέους καρκίνους που διαγιγνώσκονται αλλά ευθύνονται για περισσότερους από τους μισούς θανάτους από καρκίνο στην Αυστραλία. Επειδή αυτοί οι καρκίνοι είναι ασυνήθιστοι, και έχουν άσχημη πρόγνωση, λιγότερη επιδημιολογική έρευνα έχει γίνει γι' αυτούς και γνωρίζουμε λίγα σχετικά με το γιατί κάποιοι άνθρωποι έχουν υψηλότερο ρίσκο.

Οι συμμετέχοντες στη Health 2020 έχουν συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με αυτούς τους λιγότερο συνηθισμένους καρκίνους με τη συγκέντρωση των δεδομένων μας μαζί με άλλες σχετικές έρευνες. Για παράδειγμα, η Health 2020 έχει συγκεντρώσει στοιχεία μαζί με διεθνείς ομάδες για έρευνα στο γλοιώμα (έναν καρκίνο του εγκεφάλου), στο πολλαπλό μυέλωμα, στον καρκίνο του παγκρέατος και των νεφρών.

Αυξημένος κίνδυνος θανάτου από το **πολλαπλό μυέλωμα** βρέθηκε να έχει σχέση με την παχυσαρκία και με γυναίκες που παραμένουν παχύσαρκες κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Αυτό ίσως να οφείλεται στο επίπεδο της αντιπνεκτίνης, μιας ορμόνης που παράγεται από τα λιπαρά κύτταρα. Το επίπεδο της αντιπνεκτίνης είναι συνήθως υψηλότερο στους ανθρώπους που είναι πιο αδύνατοι. Βρέθηκε ότι τα υψηλότερα επίπεδα αντιπνεκτίνης έχουν σχέση με ένα χαμηλότερο ρίσκο ανάπτυξης πολλαπλού μυελώματος, ιδιαίτερα για υπέρβαρους και παχύσαρκους ανθρώπους.

Ο **καρκίνος του παγκρέατος** επίσης βρέθηκε να έχει σχέση με την παχυσαρκία, την παχυσαρκία στη μέση (λίπος γύρω από την περιφέρεια της μέσης), και με το να είναι κάποιος υπέρβαρος ή παχύσαρκος στα πρώτα στάδια της ενήλικης ζωής του. Επίσης ερευνητές έχουν δείξει ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων όπως γάλακτος, τυριού και γιαουρτιού, καθώς επίσης ασβεστίου και βιταμίνης D, θρεπτικών στοιχείων που βρίσκονται σ' αυτές τις τροφές, δεν

σχετίζονται με τον παγκρεατικό καρκίνο. Παρόλα αυτά, η κατανάλωση οινοπνεύματος περισσότερο από 3 πρότυπα ποτά (375ml κανονικής μπίρας, 100ml κρασιού ή 30ml δυνατού αλκοολούχου ποτού) την ημέρα έχει σχέση με αυξημένο ρίσκο.

Τα στοιχεία της Health 2020 έχουν βοηθήσει στην επιβεβαίωση πρωτύπων αναφορών για κάποια σχέση μεταξύ του ύψους ενός ενήλικα και του ρίσκου για **γλοιώμα** στους άνδρες, ειδικότερα για τις περιπτώσεις του γλοιωβλαστώματος, αν και αυτός ο συσχετισμός ήταν λιγότερο ξεκάθαρος για τις γυναίκες. Περισσότερη έρευνα χρειάζεται για να καθοριστεί εάν οι γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν το ύψος του ενήλικα σχετίζονται επίσης με το ρίσκο για γλοιωβλάστομα.

Η Health 2020 έχει επίσης συμβάλει σε έρευνες για τον **καρκίνο του νεφρού**, δείχνοντας ότι υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με ένα χαμηλότερο ρίσκο, καθώς δεν βρέθηκε σχέση με την κατανάλωση κρέατος, ψαριών ή πουλερικών. Σε κάποια άλλη έρευνα βρέθηκε ότι υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης Β6 στο αίμα σχετίζονται με ένα χαμηλότερο ρίσκο. Η βιταμίνη Β6 βρίσκεται στο κρέας, στα ψάρια, στα πουλερικά, σε διάφορα όργανα (όπως το συκώτι), στους ξηρούς καρπούς, στα όσπρια, σε κάποια φρούτα και λαχανικά, και στο Vegemite.

Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημαντική συμβολή των συμμετεχόντων της Health 2020 σε ότι μέχρι τώρα γνωρίζουμε σχετικά με κάποιους λιγότερο συνηθισμένους καρκίνους.



Ασβέστιο και υγεία

Προηγουμένως αναφέραμε ότι ο Dr Belal Khan ερευνούσε τη λήψη ασβεστίου των συμμετεχόντων της Health 2020 και εάν αυτό έχει κάποια επίδραση στην υγεία των οστών και της καρδιάς.

Η λήψη ασβεστίου είναι σημαντική για την συντήρηση της πυκνότητας των οστών αλλά δεν γνωρίζουμε εάν μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των καταγμάτων, που είναι συνηθισμένα στους ηλικιωμένους, ή εάν η υψηλή λήψη μπορεί να είναι επιζήμια. Η έρευνα του Dr Khan βρήκε ότι άνδρες και γυναίκες με τις υψηλότερες λήψεις ασβεστίου είχαν το χαμηλότερο ρίσκο καταγμάτων, μη-θανατηφόρων καρδιαγγειακών παθήσεων και θανάτου από όλες τις αιτίες, σε σύγκριση με αυτούς με τις χαμηλότερες λήψεις. Δεν υπήρξε ένδειξη ότι η υψηλή λήψη ασβεστίου μπορεί να είναι επιζήμια. Η έρευνά του συστήνει ότι η προτεινόμενη ημερήσια λήψη ασβεστίου για άνδρες και γυναίκες 70 ετών και πάνω (1400mg/ημερησίως) είναι πιθανών ευεργετική.

Τα στοιχεία της έρευνας του Dr Khan χρησιμοποιήθηκαν επίσης από τον Xianwen Shang για το διδακτορικό του που ολοκληρώθηκε πρόσφατα. Ο Xianwen ερεύνησε την επίδραση της κατανάλωσης λιπαρών ωμέγα-3 και την ασβεστοποίηση της κοιλιακής αορτής. Η αορτή είναι η κύρια αρτηρία που εφοδιάζει το σώμα με αίμα από την καρδιά. Η ασβεστοποίηση της αορτής σχετίζεται με την αρτηριοσκλήρυνση και με αυξημένο ρίσκο καρδιαγγειακών παθήσεων. Συχνά ακούμε για τα οφέλη της μακράς αλυσίδας των λιπαρών



ωμέγα-3 (βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια) αλλά το άλφα-λινολενικόξύ είναι ένα άλλο ωμέγα-3 λιπαρό (βρίσκεται σε ξηρούς καρπούς και σπόρους) και καταναλώνεται πιο συχνά από τους Αυστραλούς απ' ό,τι τα λιπαρά ωμέγα-3 των λιπαρών ψαριών. Ο Xianwen βρήκε ότι υψηλότερες λήψεις και των δυο, άλφα-λινολενικού και γενικά ωμέγα-3 λιπαρών είχαν σχέση με το χαμηλότερο ρίσκο ασβεστοποίησης της κοιλιακής αορτής για τις γυναίκες αλλά όχι για τους άνδρες. Είναι πιθανό ότι κάποια σχέση για τους άνδρες δε βρέθηκε λόγω της σχετικά χαμηλής λήψης λιπαρών ωμέγα-3 από τους συμμετέχοντες στη Health 2020.

Ο Xianwen βρήκε επίσης ότι μια υψηλότερης ποιότητας διαίτα, όπως έχει αξιολογηθεί από τον Alternative Healthy Eating Index-2010 (AHEI-2010), είχε σχέση με λιγότερη ασβεστοποίηση της κοιλιακής αορτής. Ένας υψηλότερος βαθμός του AHEI-2010, σχετίζεται με υψηλή κατανάλωση σπόρων, λαχανικών, φρούτων, ξηρών καρπών και οσπρίων και χαμηλές καταναλώσεις κρέατος και σακχαρούχων αναψυκτικών. Η έρευνα του Xianwen υπογραμμίζει την σημασία που έχει να ακολουθούμε τις τρέχοντες οδηγίες διαίτας για τους Αυστραλούς.

Το όφελος της βιταμίνης D στην υγεία

Προηγουμένως αναφερθήκαμε σε συνεργάτες οι οποίοι συνεργάζονταν μαζί μας για τη μέτρηση της βιταμίνης D στα δείγματα που συλλέχτηκαν από τους συμμετέχοντες στην Health 2020 όταν μπήκαν στην έρευνα. Αυτή η εργασία είναι αντικείμενο του διδακτορικού της Alicia Heath που ολοκληρώθηκε πρόσφατα.

Η βιταμίνη D είναι ένα σημαντικό θέμα, καθώς πολλοί Αυστραλοί βρίσκονται να έχουν χαμηλά επίπεδα. Γνωρίζουμε αρκετά καλά ότι η βιταμίνη D χρειάζεται για γερά και υγιή οστά αλλά η έρευνα υποδεικνύει κάποια σχέση μεταξύ των χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D και ενός αυξημένου ρίσκου σε μια σειρά άλλων προβλημάτων υγείας.

Η βιταμίνη D υπάρχει σε δυο κύριες μορφές που μπορούν να μετρηθούν στο αίμα μας: D₃ (παράγεται

από την έκθεση στο ηλιακό φως) και D₂ (παράγεται από μύκητες και ένζυμα και χρησιμοποιείται σε κάποια συμπληρώματα διατροφής και προσθετικά τροφίμων, κυρίως στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής).

Η Alicia βρήκε ότι υψηλότερα επίπεδα ολικής βιταμίνης D ή D₃, η οποία ήταν η περισσότερη από τη βιταμίνη D στους συμμετέχοντες της Health 2020, είχαν σχέση με ένα χαμηλότερο ρίσκο θανάτου, συγκεκριμένα θανάτων λόγω καρκίνου, αναπνευστικών ασθενειών ή ασθενειών του πεπτικού και με ένα χαμηλότερο ρίσκο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη. Για τους συμμετέχοντες από τους οποίους ανιχνεύθηκε κάποια ποσότητα βιταμίνης D₂, το ρίσκο θανάτου ήταν υψηλότερο από αυτούς που δεν ανιχνεύθηκε καθόλου. Αυτά τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η βιταμίνη D₃ ίσως να είναι χρήσιμη στην πρόληψη

Προτιμάτε να έχετε το επόμενο Ενημερωτικό δελτίο με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email)

Απλά πληκτρολογήστε στη γραμμή του θέματος (subject) του email 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



του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και του πρόωρου θανάτου, ενώ η βιταμίνη D₂ ίσως να έχει κάποια αρνητική επίδραση στην υγεία.

Μελλοντικές μελέτες παρατήρησης θα πρέπει να κάνουν διαχωρισμό ανάμεσα σε αυτούς τους δυο τύπους της βιταμίνης D για να ερευνηθούν εάν έχουν κάποια άλλη σχέση και επιπτώσεις στην υγεία, εκτός από την υγεία των οστών.



Σωματική άσκηση και υγεία των ματιών

Η εξάσκηση ίσως είναι ευεργετική για τα μάτια σας. Νωρίτερα αυτό το έτος μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Ophthalmology* διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της σωματικής άσκησης και του εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας λόγω-ηλικίας. Ο εκφυλισμός της ωχρής κηλίδας λόγω-ηλικίας είναι η κύρια αιτία μη-αναστρέψιμης έντονης απώλειας όρασης στους ηλικιωμένους Αυστραλούς. Η μελέτη βασίστηκε στις προηγούμενες συνήθειες άσκησης πάνω από 20,000 συμμετεχόντων στην Health 2020 όπου είχαν παρθεί φωτογραφίες των οφθαλμών τους μεταξύ του 2003 και του 2007. Βρέθηκε ότι γυναίκες που ασκούσαν περισσότερο στο παρελθόν ήταν λιγότερο πιθανόν να έχουν τον ενδιάμεσο τύπο εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας λόγω-ηλικίας από γυναίκες που ήταν λιγότερο δραστήριες. Επίσης υπέδειξε ότι άνδρες και γυναίκες που ήταν πολύ δραστήριοι ήταν λιγότερο πιθανό να έχουν τις πιο σοβαρές μορφές του εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας λόγω-ηλικίας. Αυτά τα ευρήματα μαζί με προηγούμενες αναφορές σχετικά με τη διατροφή και το αλκοόλ από ερευνητές της Health 2020 μας υπενθυμίζουν τη σημασία διατήρησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τη φροντίδα και την υγεία των ματιών μας.

Βοήθεια τώρα για την επόμενη γενιά

Μιλήσαμε στη συμμετέχοντα στην Health 2020, Rosemary Castles, σχετικά με το γιατί υποστηρίζει τη δουλειά του Cancer Council Victoria.

Δεν θυμάμαι εάν αναμίχτηκα με το Cancer Council Victoria πριν ή μετά υπογράψω να λάβω μέρος στη Health 2020, έχει περάσει τόσοσ καιρός!

Κάποιοι από την οικογένειά μου είχαν καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα. Αρκετοί φίλοι και γνωστοί είχαν διάφορες μορφές- η φίλη μου από το σχολείο πέθανε πολύ νέα, πριν τα 40 της. Είναι μια τόσο ύπουλη ασθένεια που μπορεί να επηρεάσει τον καθένα.

Θα υπάρχουν πολύ λίγοι άνθρωποι στην κοινωνία που δεν έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο με κάποιον τρόπο, και αυτό σε κάνει να σκέφτεσαι πόσο τυχερός είσαι και τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις. Γι' αυτό έλαβα μέρος στη μελέτη της Health 2020.

Και επειδή έχω πίστη και στην άλλη δουλειά που κάνει το Cancer Council Victoria, δωρίζω κάθε μήνα, λαβαίνω μέρος στη Daffodil Day και έχω επίσης αφήσει ένα κληροδότημα στη διαθήκη μου. Νομίζω ότι αυτοί είναι οι τρόποι βοήθειας που θα φέρουν κάποιο αποτέλεσμα.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ανάμιξής μου με το Cancer Council, μπόρεσα να δω πόσο σημαντική έρευνα είναι, και είναι ενθαρρυντικό να βλέπω τι έχει



Rosemary Castles

κατορθωθεί. Επομένως θα εξακολουθήσω να δίνω - γιατί όσο και λίγο να είναι βοηθάει - και, αφήνοντας ένα δώρο στη διαθήκη μου, ελπίζω να στηρίξω μελλοντικές έρευνες που θα βοηθήσουν τις γενιές που θα έρθουν.

Εάν εμπνευστήκατε από την ιστορία της Rosemary και θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με κληροδοτήματα ή άλλους τρόπους για να στηρίξετε το Cancer Council Victoria, παρακαλώ τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 780 003 ή επικοινωνήστε με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στη διεύθυνση: HEALTH2020@cancervic.org.au.

Εκσυγχρονίστε τα στοιχεία σας

Είναι πραγματικά σημαντικό για μας να μας ενημερώσετε αν αλλάξουν τα στοιχεία σας, για να μπορούμε να κρατάμε επαφή.

Παρακαλούμε απλά σκίστε αυτό το απόκομμα και στείλτε το σε μας όταν γνωρίζετε τα νέα σας στοιχεία.

Όνομα Κος/Κα/Δς

Μεσαίο όνομα

Επώνυμο

Τηλέφωνο

Email

Προτιμώ ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (παρακαλώ σταυρώστε το κουτάκι)

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Προάστιο

Πολιτεία Ταχ. Κωδικός

ΠΑΛΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Προάστιο

Πολιτεία Ταχ. Κωδικός

Ταχυδρομήστε προς:

Health 2020
615 St Kilda Road, Melbourne 3004

Ή στείλτε με email τα στοιχεία σας στο: HEALTH2020@cancervic.org.au

Ή τηλεφωνήστε και δώστε τα στοιχεία σας στο: 1800 780 003

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.

Chong, E. W., Y. Wang, L. D. Robman, et al. Age Related Macular Degeneration and Total Hip Replacement Due to Osteoarthritis or Fracture: Melbourne Collaborative Cohort Study. PLoS One. 2015 10(9): e0137322.

Del Gobbo, L. C., F. Imamura, S. Aslibekyan, et al. ω-3 Polyunsaturated Fatty Acid Biomarkers and Coronary Heart Disease: Pooling Project of 19 Cohort Studies. JAMA Intern Med. 2016 176(8): 1155-1166.

Dugue, P. A., A. M. Hodge, M. T. Brinkman, et al. Association between selected dietary scores and the risk of urothelial cell carcinoma: A prospective cohort study. Int J Cancer. 2016 139(6): 1251-1260.

Gaudet, M. M., M. Barrdahl, S. Lindstrom, et al. Interactions between breast cancer susceptibility loci and menopausal hormone therapy in relationship to breast cancer in the Breast and Prostate Cancer Cohort Consortium. Breast Cancer Res Treat. 2016 155(3): 531-540.

Heath, A. K., E. J. Williamson, D. Kvaskoff, et al. 25-Hydroxyvitamin D concentration and all-cause mortality: the Melbourne Collaborative Cohort Study. Public Health Nutr. 2016: 1-10.

Hodge, A., E. J. Williamson, J. K. Bassett, et al. Dietary and biomarker estimates of fatty acids and risk of colorectal cancer. Int J Cancer. 2015 137(5): 1224-1234.

Jayasekara, H., R. J. MacInnis, A. M. Hodge, et al. Lifetime alcohol consumption and upper aero-digestive tract cancer risk in the Melbourne Collaborative Cohort Study. Cancer Causes Control. 2015 26(2): 297-301.

Karahalios, A., J. A. Simpson, L. Baglietto, et al. Change in weight and waist circumference and risk of colorectal cancer: results from the Melbourne Collaborative Cohort Study. BMC Cancer. 2016 16: 157.

Michailidou, K., J. Beesley, S. Lindstrom, et al. Genome-wide association analysis of more than 120,000 individuals identifies 15 new susceptibility loci for breast cancer. Nat Genet. 2015 47(4): 373-380.

Rodriguez, A. J., D. Scott, B. Khan, et al. Low Relative Lean Mass is Associated with Increased Likelihood of Abdominal Aortic Calcification in Community-Dwelling Older Australians. Calcif Tissue Int. 2016.

Rudolph, A., R. L. Milne, T. Truong, et al. Investigation of gene-environment interactions between 47 newly identified breast cancer susceptibility loci and environmental risk factors. Int J Cancer. 2015 136(6): E685-696.