

سه شنبه 26 آبان 1405 - 05:45

ارتباط نوعی از ویتامین B با کاهش خطر سرطان روده بزرگ

فولات نوعی ویتامین B است که بدن برای حفظ سلامت سلول ها نیاز دارد.

فولات نوعی ویتامین B است که بدن برای حفظ سلامت سلول ها نیاز دارد. فولات به دلیل نقشش در ساخت و ترمیم DNA شناخته شده است و ارتباط احتمالی آن با خطر سرطان به طور گسترده مورد مطالعه است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مایند بادی گرین، تحقیقات جدید با گردآوری داده های بیش از ۱۷۰۰۰ نفر به بررسی این موضوع پرداختند که آیا مصرف فولات با سرطان کولورکتال مرتبط است و آیا این ارتباط بین انواع تومورها متفاوت است یا خیر.

در مجموع در این مطالعه، ۸۹۷۰ نفر مبتلا به سرطان کولورکتال و ۸۰۹۸ نفر بدون سرطان بودند.

شرکت کنندگان از طریق پرسش نامه های رژیم غذایی، میزان فولات را از غذا و مکمل ها گزارش کردند.

سرطان کولورکتال همیشه به یک شکل ایجاد نمی شود. تومورها می توانند ویژگی های ژنتیکی متفاوتی داشته باشند، و این مطالعه برای بررسی اینکه آیا ارتباط فولات با خطر سرطان در بین این تفاوت ها وجود دارد یا خیر، انجام شد.

نتایج نشان داد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که فولات بیشتری مصرف می کردند کمتر بود. این ارتباط برای دریافت کل فولات و فولات از مکمل ها واضح ترین بود، در حالی که فولات از غذا به تنهایی ارتباط ضعیف تری را نشان داد.

این الگو در انواع مختلف تومور، از جمله آنهایی که دارای جهش ژنی BRAF یا KRAS و آنهایی که دارای ناپایداری بودند، نسبتاً سازگار بود.

یک استثنا وجود داشت. این ارتباط برای یک نوع تومور به نام CIMP-high ضعیف تر بود، اما تفاوت آنقدر قوی نبود که بتوان نتیجه گیری قطعی کرد. از آنجایی که داده ها از مطالعات مشاهده ای به دست آمده اند، یافته ها به جای اثبات این که فولات از سرطان جلوگیری می کند، فقط به این ارتباط اشاره دارد.

افرادی که فولات بیشتری مصرف می کنند ممکن است عادات دیگری نیز داشته باشند که بر سلامت آنها تأثیر می گذارد. با این حال، یافته ها نشان می دهد که رابطه بین فولات و سرطان کولورکتال فقط به یک نوع تومور محدود نمی شود.

بدن برای کارهای بسیار مهم در پشت صحنه به فولات نیاز دارد. این ویتامین به ساخت و ترمیم DNA کمک می کند، دستورالعمل هایی که به سلول ها می گوید چگونه رشد و عمل کنند. همچنین به تنظیم هموسیستئین، ترکیبی که در چندین فرآیند در بدن نقش دارد، کمک می کند.

دریافت فولات کافی به حمایت از این فرآیندهای ضروری کمک می کند، اگرچه این بدان معنا نیست که مصرف فولات اضافی به طور خودکار از سرطان جلوگیری می کند.

خبر خوب این است که فولات در بسیاری از غذاهای روزمره یافت می شود. اسفناج، کلم پیچ، عدس، نخود، لوبیا سیاه و زرده تخم مرغ همه منبع این ویتامین هستند.

اسید فولیک رایج ترین شکل فولات است که در غذاهای غنی شده (مانند نان و غلات) و بیشتر مکمل ها یافت می شود و متیل فولات (همچنین به عنوان MTHF-۵ نامیده می شود) شکل کاملاً زیست فعال ویتامین است که می تواند به راحتی در بدن متابولیزه شود. همچنین در برخی مکمل ها وجود دارد، اما نسبت به اسید فولیک کمتر رایج است.

این مطالعه ثابت نمی کند که مکمل های اسید فولیک از سرطان روده بزرگ جلوگیری می کنند. قبل از شروع مصرف این مکمل ها با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی صحبت کنید.