

تاثیر روزه در کاهش خطر سرطان

گروه فناوری های نوین : سرطان بیماری است که در آن سلول های بدن به طور غیر عادی تقسیم و تکثیر می شوند و بافت های سالم را نابود می کنند.



تاثیر روزه در کاهش خطر سرطان / امکان شیمی درمانی در زمان روزه داری

خبرگزاری مهر - گروه فناوری های نوین : سرطان بیماری است که در آن سلول های بدن به طور غیر عادی تقسیم و تکثیر می شوند و بافت های سالم را نابود می کنند. تقسیم سلولی در یک جاندار سالم با تعادل همراه است اما در حالت سرطانی ازدیاد سلولها کنترل نمی شود و اگر روزه داری با کاهش متوسط دریافت کالری همراه باشد، می تواند اثرات مفیدی در کاهش خطر سرطان و روند درمان داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، سرطان بیماری است که در آن سلول های بدن به طور غیر عادی تقسیم و تکثیر می شوند و بافت های سالم را نابود می کنند. در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، تمایز و مرگ سلولی، یک تعادل وجود دارد. به عبارت دیگر تعداد افزایش سلول ها کنترل می شود ولی در حالت سرطانی ازدیاد سلولها کنترل نمی شود.

برخی عوامل خطر سرطان را :

* سابقه خانوادگی سرطان در بستگان درجه یک

* مواجهه با مواد سرطان زا مانند آرسنیک، جیوه، سرب، آزبست و ... از طریق هوای آلوده، مواد غذایی آلوده، آلودگی های صنعتی و ...

* پرتوها: برخی از پرتوها مثل پرتوهای فرابنفش خورشید، اشعه ایکس و موجب سرطان هایی مانند سرطان پوست می شوند.

* عفونت های باکتریایی و یا ویروسی : ویروس هپاتیت بی و ویروس هپاتیت سی در ایجاد سرطان کبد نقش دارند. یک نوع باکتری نیز با سرطان معده ارتباط دارد.

* مصرف نوشابه های الکلی که بخصوص خطر سرطان های دستگاه گوارش و کبد را افزایش می دهد.

* مصرف دخانیات و یا مواجهه با دود آن مانند سیگار، قلیان، پپ و ... مصرف دخانیات در ایجاد سرطان در مجاری تنفسی نقش اساسی دارد.

* رژیم غذایی نامناسب

* چاقی و عدم تحرک بدنی

در این مجموعه تلاش شده است با تاکید بر چگونگی تغییر این عوامل خطر در ماه رمضان به سؤالات مرتبط با اثرات روزه داری بر پیشگیری و روند درمان سرطان پاسخ داده شود.

استفاده از سیگار از جمله مواردی است که روزه را باطل می کند. به همین علت اغلب مصرف آن در ماه رمضان کاهش می یابد زیرا مصرف آن به فاصله افطار تا سحری موکول می شود. این کاهش استفاده از دخانیات در ایام ماه مبارک رمضان می تواند انگیزه و زمینه ای برای کاهش استفاده و حتی ترک آنها شود. از آنجا که دود دخانیات حاوی یک ماده سرطان زای قوی است، کاهش مواجهه با این ماده مضر می تواند خطر برخی سرطان ها را کاهش دهد.

تغییرات در رژیم غذایی خطر سرطان را تحت تاثیر قرار می دهد. کیفیت رژیم غذایی از جمله مواردی است که می تواند خطر سرطان را کاهش و یا افزایش دهد. مصرف زیاد روغن های حیوانی و روغن های نباتی جامد حاوی اسیدهای چرب مضر، مصرف نادرست روغن های گیاهی (روغن های مایعی که مخصوص سرخ کردنی نیستند، برای سرخ کردن استفاده شود) خطر سرطان ها را افزایش می دهد.

مصرف زیاد غذاهای آماده یا Fast Food به دلیل حرارت دیدن شدید روغن مورد استفاده در تهیه آنها خطر سرطان را افزایش می دهد زیرا روغن مورد استفاده تغییر شکل داده و مواد سرطان زا در آن تولید می شود.

مصرف زیاد نمک و غذاهای پر نمک خطر بسیاری از سرطان ها بخصوص سرطان معده را افزایش می دهد.

مصرف کم غذاهایی که فیبر بالایی دارند، خطر سرطان را افزایش می دهد. مواد غذایی دارای فیبر بالا شامل نان و غلات سبوس دار، آرد قهوه ای، حبوبات، میوه ها و سبزیجات است.

میوه و سبزی علاوه بر دارا بودن فیبر که خطر سرطان را کاهش می دهد، حاوی برخی ترکیبات به نام آنتی اکسیدان هستند که از سلول های بدن محافظت کرده و خطر سرطان را کاهش می دهند.

پرخوری و چاقی و عدم تحرک بدنی خطر سرطان های مختلف از جمله سرطان سینه، روده و کبد را افزایش می دهد. کاهش متوسط مصرف غذا و کاهش وزن خطر سرطان را کاهش می دهد.

منظور از کاهش کالری دریافتی، دریافت کم غذا است نه سوء تغذیه. به این معنی که تمام مواد مورد نیاز بدن از جمله ویتامینها و املاح به مقدار کافی از طریق رژیم غذایی دریافت شود. در حالی که در سوء تغذیه مقادیر کافی از مواد ذکر شده دریافت نشده و باعث می شود بدن اعمال خود را بدرستی انجام ندهد. کاهش متوسط انرژی دریافتی بدون تاثیر بر کیفیت رژیم غذایی خطر سرطان را کاهش و طول عمر را افزایش می دهد.

دریافت زیاد کالری از چه طریقی خطر ایجاد سرطان را افزایش می دهد:

هورمون انسولین و ارتباط آن با سرطان : دریافت زیاد کالری از مواد غذایی موجب ترشح بیشتر انسولین می شود و محدودیت انرژی ترشح کمتری از این هورمون به همراه دارد. محدودیت کالری دریافتی از طریق کاهش انسولین خون خطر سرطان را کاهش می دهد.

لپتین هورمونی است که از سلول های بافت چربی ترشح می شود و هر چه تعداد سلولها و میزان بافت چربی در بدن بیشتر باشد این هورمون بیشتر تولید شده و وارد خون می شود. دریافت غذا نیز منجر به تحریک ترشح هورمون لپتین می شود. بنابراین کاهش دریافتی ممکن است از طریق کاهش غلظت لپتین خون خطر سرطان را کاهش دهد.

برخی هورمونهای استروئیدی مانند (استروژن و پروژسترون) در غلظت های بالاتر از حد طبیعی با برخی از انواع سرطان ها مانند سرطان سینه ارتباط دارند. بافت چربی محل اصلی ترشح استروژن در زنان یائسه است، همچنین وجود التهاب مزمن با طولانی مدت در بدن با چاقی و سرطان ارتباط مستقیم دارد. با محدود کردن متوسط کالری دریافتی می توان اثر سوء عوامل التهابی و خطر سرطان را کاهش داد.

تاثیر کاهش مقادیر غذایی مصرفی تاثیری بر کنترل عوارض شیمی درمانی

بسیاری از افراد بر این باورند که کاهش مصرف غذا در بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی مضر است. با این حال تحقیقات نشان دهنده این است که کاهش مصرف غذا می تواند از طریق محافظت از سلول های طبیعی، عوارض جانبی شیمی درمانی را کاهش دهد.

اگر در طول شیمی درمانی، مصرف مواد غذایی تا حدودی کاهش یابد، به دلیل اینکه سوخت و ساز سلولی کاهش می یابد، اثرات سوء داروهای شیمی درمانی بر سلول های طبیعی کاهش می یابد. گرسنگی (کم خوری) مقاومت سلولهای طبیعی (نه سلول های سرطانی) در برابر داروهای شیمی درمانی و عوامل سرطان را تا 10 برابر افزایش می دهد.

مشکلاتی که احتمالاً در اثر محدود کردن مصرف غذا به وجود می آید شامل درجات خفیفی از گرسنگی، سردرد و سرگیجه است که پس از قطع شیمی درمانی و بازگشت به رژیم معمول بهبود می یابد. کاهش دریافت غذا حالت خستگی و ضعف ناشی از شیمی درمانی را نیز کاهش می دهد.

تاثیر گرسنگی در از بین بردن سلول های سرطانی

در حالت گرسنگی، سلول های غیرطبیعی موجود در بدن که نقش خود را به درستی انجام نمی دهند، مثل سلول های سرطانی طی فرآیندی به نام خودکشی برنامه ریزی شده خود را از بین می برند و به این ترتیب سلول های غیر طبیعی توسط یک شعور سلولی از بین می روند. این مکانیسم می تواند به روند درمان سرطان کمک کند.

در حالت گرسنگی و یا کاهش مصرف غذا، غلظت هورمون هایی مثل انسولین و لپتین که قبلاً در مورد آنها توضیح داده شد، در خون کاهش می یابد. می دانیم که بالا بودن غلظت این هورمون ها در خون با پیشرفت سرطان ارتباط دارد. بنابراین با کاهش کالری دریافتی و کاهش سطح این هورمونها در خون می توان اثر داروهای شیمی درمانی را در از بین بردن سلول های سرطانی افزایش داد.

نتیجه گیری : در مجموع اگر روزه داری ماه رمضان با کاهش متوسط دریافت کالری همراه باشد، می تواند اثرات مفیدی در کاهش

خطر سرطان و نیز روند درمان این بیماری داشته باشد.

این گزارش به کمک گروه روزه داری اسلامی پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران تهیه شده است.