

سرطان چیست؟

سرطان نوعی بیماری است که در آن، برخی از سلول های بدن بدون توقف شروع به تقسیم شدن می کنند و تشکیل تومور می دهند و به بافت های اطراف گسترش می یابند.

هر چیزی ممکن است علت تبدیل سلول های طبیعی بدن به سلول های غیرطبیعی شود. عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن، آلودگی هوا، قرار گرفتن در معرض آفتاب شدید، سبک زندگی و رژیم غذایی نادرست همچنین بی تحرکی می توانند در ایجاد انواع سرطان ها نقش مهمی داشته باشند.

چاقی چیست؟ چاقی بیماری است که در آن فرد مقدار نا سالم

چربی در بدن خود دارد. در مقایسه با افراد دارای وزن طبیعی، افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند بیشتر در معرض خطر بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، سگته مغزی و بسیاری از سرطان ها هستند. چاقی شدید نیز با افزایش میزان مرگ همراه است.

چه ارتباطی بین چاقی و سرطان وجود دارد؟

ارتباط بین چاقی و سرطان مشخص است. تحقیقات نشان می دهند که چربی بیش از اندازه در بدن خطر ابتلا به سرطان های متعدد مثل سرطان مری، معده، کبد، کلیه و سرطان های بسیار دیگر را افزایش می هد.

1

افراد چاق اغلب دارای التهاب مزمن هستند که با گذشت

زمان می تواند باعث آسیب DNA شود که منجر به سرطان می شود. همچنین بافت چربی مقادیر زیادی استروژن تولید می کند که این مقادیر بالا با افزایش خطر سرطان های پستان، رحم، تخمدان و ... همراه است.

سرطان های مرتبط با چاقی:

سرطان سرطان رحم:

آندومتر پوشش داخل رحم است که گاهی سلول های آن رشد غیرنرمالی پیدا می کنند و در نهایت به سرطان بدخیم رحم تبدیل می شوند. از بافت های چربی اضافی بدن هورمونی به نام استروژن ترشح می شود که باعث تشدید این نوع سرطان میشود. زنان چاق دو الی چهار برابر بیش از زنان نرمال در معرض خطر ابتلا به سرطان سرطان رحم قرار دارند. خطر سرطان رحم با افزایش وزن در بزرگسالی بالا می رود.

سرطان مری:

داشتن وزن اضافی احتمال ابتلا به سرطان مری را دو برابر می کند. این بیماری در سلول های گلو شروع شده و باعث تولید مخاط و مایعات دیگری می شود. رفلاکس معده و حرکت اسید معده به سمت مری از دیگر عوارض این بیماری است که رفلاکس معده در افراد چاق بیش از دیگران اتفاق می افتد.

2

سرطان سینه

اضافه وزن در یک خانم، احتمال ابتلا به سرطان سینه را در وی بالا می برد. خانم های یائسه ای که چاق هستند، حدود ۲۰-۴۰ درصد احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند. هرچقدر چربی بدن زنان بیشتر باشد، خطر بروز سرطان سینه بیشتر خواهد شد.

سرطان معده:

کسانی که از اضافه وزن دارند، دو برابر بیشتر از افراد با وزن نرمال در معرض سرطان معده هستند.

سرطان کبد:

احتمال ابتلا به سرطان کبد در افراد چاق دو برابر بیشتر از کسانی است که وزن متعادلی دارند. علاوه بر این، ارتباط میان چاقی و سرطان کبد در مردان بیشتر از زنان است و مردان چاق نسبت به زنانی با همین شرایط، به احتمال بیشتری به سرطان کبد مبتلا می شوند.

سرطان کلیه:

سرطان سلول های کلیوی شایع ترین نوع سرطان کلیه است که افراد چاق دو برابر بیشتر از باقی مردم به آن دچار می شوند. افراد دیابتی و مبتلا به پرفشاری خون که اضافه وزن دارند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان کلیه هستند.

3

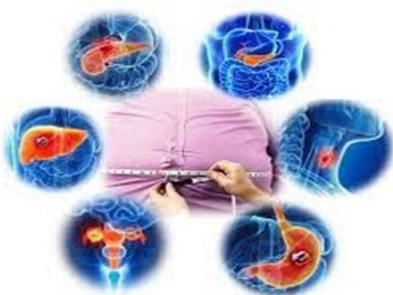


بسمه تعالی



مرکز آموزشی و درمانی طالقانی تبریز

چاقی و سرطان



تهیه و تنظیم: فاطمه شریف زاده (کارشناس
تغذیه)

تدوین: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

5

مصرف سیگار و غذاهای شور را به حداقل برسانید.

مصرف گوشت فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

به جای گوشت قرمز از ماهی، مرغ یا حبوبات بیشتری استفاده کنید. (پوست مرغ و ماهی را قبل از پخت جدا کنید و دور بریزید.)

از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده و کبابی بپرهیزید.

منبع:

Calle, E., Thun, M. Obesity and cancer. Oncogene 23, 6365–6378 (2004).

Pischon, T., Nöthlings, U., & Boeing, H. Obesity and cancer: Symposium on 'Diet and cancer'. Proceedings of the Nutrition Society, 67(2), 128-145.

پیشگیری از چاقی = کاهش خطر سرطان:

چاقی یکی از دلایل عمده ی ابتلا به سرطان است. یکی از کارهایی که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان می توانید انجام دهید، کاهش اضافه وزن و داشتن یک وزن سالم است. وزن خود را کاهش دهید و در حد ایده آل نگه دارید.

روزانه حداقل نیم تا یک ساعت فعالیت فیزیکی مانند پیاده روی داشته باشید.

هر روز در چند نوبت از انواع سبزیجات و میوهها بخورید.

در هر وعده سبزیجات را در بشقاب غذایی خود بگنجانید.

استراحت کافی داشته باشید. خستگی باعث افزایش اشتها

و بروز چاقی می شود

مصرف چربی را کم کنید.

4