

## Стройность - залог здоровья, говорят ученые

Даже люди, не страдающие избыточным весом, должны стремиться похудеть, если хотят снизить опасность заболевания раком. К такому выводу пришли эксперты, участвовавшие в масштабном международном проекте.

Всемирный фонд раковых исследований провел самый серьезный в истории анализ по поводу связи образа жизни и рака - и по окончании этой работы выступил с рекомендациями, в числе которых есть и достаточно неожиданные.

В частности, специалисты говорят, что взрослым очень полезно не набирать вес, избегать напитков, в которых содержится сахар, и алкоголя, а также не есть бекона или ветчины. Кроме того, все должны стремиться быть максимально стройными, но не допускать при этом и сползания в недостаточный вес.

В "здоровую" весовую категорию авторы доклада включают тех, чей индекс массы тела (ИМТ, соотношение роста и веса человека) укладывается в рамки от 18,5 до 25. При этом, добавляют они, значение ИМТ нужно поддерживать как можно ближе к нижнему лимиту, поскольку с приближением к отметке 25 риск заболевания раком увеличивается.

### "Не приговор"

Новых исследований Всемирный фонд не проводил, он лишь изучил данные 7 тысяч исследований по этой теме, проводившихся на протяжении последних пяти лет. В результате, как говорят представители организации, получился самый полный анализ вопроса о том, как образ жизни человека связан с риском для здоровья.

Ключевой фактор в развитии рака, считают авторы доклада, - это жировые отложения, значение которых в этом смысле гораздо выше, чем было принято считать до сих пор.

При этом эксперты подчеркивают: их выводы - это именно рекомендации, а не приказы. "Но если люди хотят снизить опасность рака, тогда этим рекомендациям стоит следовать, - говорит профессор Мартин Уайзман из Всемирного фонда. - Рак - это не приговор, это вопрос риска, и вы можете влиять на этот риск своим поведением. Очень важно, чтобы люди чувствовали, что именно от них это зависит".

Однако две трети всех случаев заболевания раком со стилем жизни не связано - по крайней мере, если исходить из данных, которыми ученые располагают на сегодняшний день. И в таких условиях у людей не так много шансов повлиять на развитие болезни.

И все же, более 3 миллионов из 10 миллионов случаев рака, диагностируемых по всему миру каждый год, можно было бы предотвратить, если выполнять рекомендации врачей, утверждает профессор Уайзман.

Рак прямой кишки и рак груди входят в число наиболее распространенных видов заболевания, и авторы доклада подчеркивают: существуют убедительные свидетельства того, что жировые накопления тела играют одну из важнейших ролей в развитии опухолей такого типа.

Кроме того, специалисты связывают с раком - особенно с проктологическими его видами - и тип потребляемой пищи. В частности, говорят они, нужно совсем прекратить есть продукты, подвергшиеся длительной переработке - такие как ветчина, бекон, салями, - и ограничить потребление красного мяса 500 граммами в неделю. Это, правда, значит, что вы можете продолжать кушать, например, по пять гамбургеров в неделю.

### Алкоголь и фруктовые соки

С точки зрения перспектив развития рака, добавляют эксперты, нужно избегать всех видов алкоголя, хотя они и признают, что небольшое количество алкогольных напитков защищает от развития некоторые другие заболевания. В результате рекомендация состоит в том, что мужчина должен потреблять не больше двух доз

алкоголя в день, а женщина - не больше одной. Это немного меньше, чем предусматривают, например, действующие в Великобритании правительственные рекомендации.

Специалисты рекомендуют отказаться от напитков с сахаром, поскольку они способствуют образованию жира. Сократить предлагается и потребление фруктовых соков.

В этом докладе впервые содержится призыв к кормлению грудью как к одному из важных факторов защиты от рака: утверждается, что эта процедура сокращает для матери риск заболеть раком и предотвращает развитие ожирения у ребенка, - хотя эти аргументы еще ждут научного обоснования.

"В этих 10 рекомендациях нет ничего волшебного, - говорит специалист по раку профессор Карол Сикора. - Главное, что я хотел бы сказать, - это вот что: не беспокойтесь, наслаждайтесь жизнью, если вы любите стакан вина, пейте его, да и небольшое количество мяса тоже не повредит".

А Антония Дин, эксперт из британской организации помощи женщинам, у которых диагностирован рак груди, добавляет: "Все хорошо знают, как трудно проанализировать потенциальную роль условий питания и других факторов образа жизни в развитии рака груди, потому что сложно изолировать влияние отдельных факторов и однозначно определить, как они взаимодействуют друг с другом".

"Важно, чтобы женщины восприняли эти рекомендации в контексте, - говорит Антония. - После пола самый большой из известных науке факторов, влияющих на развитие рака, - это возраст. 80% всех случаев выявляется у женщин, которым больше 50 лет".

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 1925 01.11.2007, 15:18 📄 172

URL: <https://babr24.com/?ADE=40856> Bytes: 4861 / 4847 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)