

## OLIVE OIL MAY HELP PREVENT CANCER (ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ)

By Nigel Hawkes, Health Editor "The Times", Monday January 10th 2005.  
(Απόσπασμα από άρθρο του Νάιτζελ Χώκς, Συντάκτη Υγείας της εφημερίδας Τάιμς της Αγγλίας, Δευτέρα, 10η Ιανουαρίου, 2005)

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν γιατί η Μεσογειακή δίαιτα προστατεύει εναντίον του καρκίνου του μαστού. Το μυστικό φαίνεται να βρίσκεται στο ελαιόλαδο που έχει πολύ ψηλά ελαιικά οξέα.

Σε εργαστηριακά πειράματα όπου χρησιμοποιήθηκαν γυναικεία καρκινικά κύτταρα από μαστό, ομάδα Αμερικανών ερευνητών έδειξε ότι το ελαιικό οξύ μείωνε τα επίπεδα του γονιδίου **Her-2 / neu**, το οποίο είναι υπεύθυνο για τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων, μέχρι και 46%.

Ψηλά επίπεδα αυτού του γονιδίου παρουσιάζονται στο ένα πέμπτο των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και δραστηριοποιείται ιδιαίτερα στις περιπτώσεις όπου οι καρκίνοι αντιστέκονται σε θεραπείες.

Νέα φάρμακα για τον καρκίνο του μαστού, όπως το Herceptin, εργάζονται με το να στοχεύουν στη καταστροφή αυτού του γονιδίου (δηλαδή του Her-2 / neu). Έχει διαφανεί όμως ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν σημαντικές ποσότητες ελαιόλαδου απολαμβάνουν αυτή την "φαρμακευτική" προστασία σε συνεχή βάση. Επίσης το ελαιόλαδο διαφάνηκε να υποβοηθά και την δράση φαρμάκων όπως το Herceptin κατά την διάρκεια θεραπείας. Ο Κος Javier Menendez του Northwestern University Feinberg School of Medicine του Σικάγου, ο οποίος ηγείτο της έρευνας η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "**Annals of Oncology**" συγκεκριμένα είπε: " Τα ευρήματά μας υποστηρίζουν επιδημιολογικές μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή δίαιτα έχει σημαντικές προστατευτικές επιδράσεις εναντίον του καρκίνου, των καρδιοπαθειών και της γήρανσης."

Τα ισχυρότερα αποδεικτικά στοιχεία ότι τα μονοακορεστα λιπαρά οξέα όπως και το ελαιικό οξύ μπορούν να επιδρούν επί του καρκίνου του μαστού, προέρχονται από μελέτες των πληθυσμών των Νοτιοευρωπαϊκών χωρών.

Ο καρκίνος του μαστού είναι πολύ διαδομένος στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης, αλλά πολύ πιο περιορισμένος στις χώρες της Νότιας Ευρώπης. Παρόλο που η διατροφή είναι μόνο ένας παράγοντας, μελέτες δεικνύουν ότι και μέχρι 15% των καρκίνων του μαστού στη Βρετανία μπορεί να αποφευχθεί αν ακολουθηθεί η Μεσογειακή διατροφή.

Πιστή μετάφραση: Π. Παντελίδης.

Για οποιοδήποτε απορίες έχετε για το ελαιόλαδο γενικά ή για τα ελαιόλαδα «Το Αρχοντικό», «ΖΩΗ» και «Ελεούσα» μη διστάσετε να μας γράψετε στο [oliveoil@cytanet.com.cy](mailto:oliveoil@cytanet.com.cy)