

**Irena Matławska, Irena Mariak*

Styl życia i odżywianie w chorobach onkologicznych. Fakty i dowody

Wydział Studiów Edukacyjnych, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu

W dniu 11 czerwca 2019 roku w sali audytorijnej Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu odbył się wykład profesora Roberta Thomasa – znanego na świecie onkologa z Wielkiej Brytanii – o podanym powyżej tytule. Wykład był tłumaczony z języka angielskiego na polski.

Profesor przyjechał do Poznania na zaproszenie Wielkopolskiego Centrum Onkologii i była to jego pierwsza wizyta w Polsce.

Robert Thomas jest jednym z najbardziej znanych onkologów w Wielkiej Brytanii, aktualnie pracuje jako konsultant medyczny w szpitalach w Bedford i Addenbrooke (specjalista w zakresie raka piersi, prostaty, jelit i skóry), jest wykładowcą akademickim Uniwersytetów Coventry i Cambridge. Opublikował ponad 100 artykułów naukowych w renomowanych czasopismach o międzynarodowym zasięgu. Za swoje osiągnięcia otrzymał w 2001 roku nagrodę Lekarza Roku, w 2007 nagrodę Onkologa Roku, a także medal Franka Ellisa. Jest autorem książki pt. „Styl życia i rak – fakty” („Lifestyle after cancer. The facts”, 2016 r.) oraz redaktorem stron internetowych poświęconych żywieniu i rakowi: cancernet.co.uk i keep-healthy.com.

Dieta odgrywa ogromną rolę w profilaktyce i w leczeniu raka, choć, jak mówił Profesor, nie zastąpi terapii farmakologicznych. Około 50% chorób nowotworowych ma związek ze stylem życia, a liczba zachorowań wzrasta. Szacuje się, że w najbliższej przyszłości co druga osoba zachoruje na chorobę onkologiczną. Pocięszający jest jednak fakt, że szanse przeżycia chorych w ciągu ostatnich 20 lat wzrosły z 20 do 80% w przypadku raka prostaty i do 84% w przypadku raka piersi. Zwiększa się też długość życia pacjentów z chorobą nowotworową. W przypadku przerzutów do kości z powodu raka gruczołu krokowego przeżycie wynosi ok. 10 lat. Pacjent wymaga jednak ciągłej opieki i leczenia. Zarówno choroba, jak i leczenie

wpływają na obniżenie jakości życia pacjenta (osteoporoza, zmęczenie, przybieranie na wadze, uderzenia gorąca i inne).

Zespół profesora Thomasa działa w różnych obszarach: wyjaśnia wątpliwości pacjentów związane z chorobą nowotworową (np. cukier w diecie, otyłość, masaże, głódówki, aktywność fizyczna, flora bakteryjna i inne), dokonuje przeglądu piśmiennictwa światowego w zakresie stylu życia, diety w chorobie nowotworowej i publikuje odpowiednie syntezy, współpracuje z organizacjami charytatywnymi zajmującymi się pomocą chorym z nowotworami oraz przeprowadza randomizowane badania kliniczne.

Wszystkie dane, które przedstawiał profesor Thomas, oparte były na określonych pracach naukowych.

Badania wskazują, że palenie tytoniu zwiększa ryzyko nowotworów płuc, głowy i szyi, a jeżeli pacjent z nowotworem nadal pali, zwiększa się ryzyko zgonu. Takim pacjentom zaleca się konsultacje psychologiczne. Bardzo ważna jest aktywność fizyczna (co najmniej 3 godziny tygodniowo), dzięki której w organizmie zachodzą zmiany bezpośrednie (obniżenie stanów zapalnych, wzmocnienie odporności, działanie przeciwutleniające, zmniejszenie insulinooporności, zmiana ekspresji genów, obniżenie poziomu testosteronu i estrogenów), niebezpośrednio zwiększa się poziom witaminy D₃, poprawia się kontrola masy ciała, polepsza nastrój. Aktywność fizyczna zmniejsza też poziom toksyn, poprawia trzymanie moczu, zmniejsza zaburzenia erekcji. Treningi muszą prowadzić trenerzy wyspecjalizowani w kierunku pacjentów onkologicznych. Przeprowadzany jest specjalny egzamin dla takich terapeutów. Nawet w przypadku osteoporozy nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń z ciężarkami – tak wynika z odpowiednich badań. Profesor zwrócił też uwagę na to, że chociaż często pacjentom przepisywane są

preparaty wapnia, to nie ma danych, że są one pomocne. Należy zwracać głównie uwagę, aby rozbudować masę mięśni. Ważna jest też co najmniej 13-godzinna przerwa pomiędzy ostatnim posiłkiem wieczorem a pierwszym rano. Obserwuje się wtedy niski poziom markerów zapalnych oraz glikowanej hemoglobiny, a także niższe o 36% ryzyko nawrotów.

Zaleca się pół godziny ćwiczeń przed śniadaniem, co korzystnie wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej i wydłuża czas między jedzeniem, przy czym nie należy podjadać między posiłkami. Zaleca się ograniczenie spożycia cukru rafinowanego, po którym wzrasta gwałtownie poziom glukozy i obniża się po pół godzinie, co powoduje, że odczuwamy głód. Cukier sprzyja otyłości, zwiększa ryzyko insulinooporności i sprzyja stanom zapalnym. Jeżeli chcemy spożywać cukier, to po posiłku, a nie na pusty żołądek. Wybierajmy pokarmy o niskim indeksie glikemicznym, pełnoziarnisty chleb, ciemny ryż. Ważne, aby cukry łączyć z polifenolami, które są np. w przyprawach, warzywach i owocach. Polifenole wielotorowo wpływają na organizm, zapobiegają insulinooporności, spowalniają transport glukozy, zwiększają wychwyty glukozy przez insulinę, obniżają procesy zapalne. Chociaż reakcje zapalne pomagają w powrocie do zdrowia, to przewlekłe zapalenie nie jest korzystne dla organizmu. Proces zapalny sprzyja też nowotworom.

Stany zapalne w jelitach wpływają na cały organizm, np. na mózg, a efektem tego procesu jest zmęczenie, przy czym przewlekły stan zapalny może być przyczyną demencji.

Profesor zwrócił też uwagę na szkodliwość dezodorantów zawierających związki glinu i karcynogeny prozapalne w produktach spożywczych: przypalone mięso, przetwory mięsne (węglowodory aromatyczne), co nie znaczy, że musimy je całkowicie eliminować, ale możemy zmniejszać ich toksyczność przez łączenie z przyprawami i warzywami. Porównano dwie grupy osób: jedna spożywała mięso i cukier, a druga mięso marynowane w ziołach i przyprawach. Stwierdzono, że poziom karcynogenów był o połowę niższy w drugiej grupie, co oznacza, że polifenole są bezpośrednią odtrutką przeciw czynnikom rakotwórczym.

Dieta śródziemnomorska jest silnie przeciwzapalna, a jej dietetyczny indeks przeciwzapalny wynosi 3,95; najkorzystniejsza jest jednak dieta makrobiotyczna bez mięsa, z dużą ilością warzyw, której dietetyczny indeks przeciwzapalny wynosi 5,54. Dieta makrobiotyczna dobrze wpływa na florę bakteryjną jelit, korzystne są też kefir oraz produkty kiszone. Fermentowane produkty mleczne zawierają witaminę K₂, która wpływa korzystnie na kości i florę bakteryjną, witamina ta jest

bardzo ważna w onkologii. Ponieważ często, co wykazały badania, zawartość witaminy K₂ w suplementach diety jest niska, lepiej się skupić na jej naturalnych źródłach (natto, parmezan, sery pleśniowe).

Istotne jest też, aby nasza żywność nie zawierała herbicydów i pestycydów. Prebiotyki też są ważne, sprzyjają rozwojowi flory bakteryjnej, obecne są w fasoli, szparagach, karczochach, korzeniach mniszka, cykorii i innych roślinach.

Polifenole poza tym, że sprzyjają rozwojowi korzystnej flory bakteryjnej, chronią przed działaniem cukru i innych czynników rakotwórczych, przeciwdziałają zapaleniom, co przekłada się na stopień uszkodzenia DNA, wpływają też na ekspresję genów (epigenetyka), mogą hamować ekspresję genów prozapalnych i pronowotworowych. Badania wykazały, że nawet jeśli zachorujemy, to dieta może spowolnić rozwój choroby (nowotworu).

Kobietom często odradza się produkty sojowe, gdyż wywierają działanie estrogenne (zawierają fitoestrogeny), ale z badań wynika, że fitoestrogeny obniżają poziom estrogenów endogennych. Natomiast mogą być szkodliwe, jeżeli są w postaci preparatów i stosowane są w dużych dawkach.

Poziom polifenoli zwiększa się, jeśli do naszej diety wprowadzimy brokuły, chociaż 200 razy więcej jest ich w kiełkach. Profesora niepokoi także popularność suplementów diety, którymi zastępuje się właściwe żywienie.

Biopierwiastki i witaminy, jako wyodrębnione substancje, mogą być nieskuteczne albo wręcz szkodliwe, np. β-karoten zwiększa u palaczy ryzyko raka płuc, głowy i szyi, witamina E i selen zwiększają ryzyko wystąpienia raka gruczołu krokowego.

Wraz ze swoim zespołem Profesor Thomas przeprowadził liczne badania. Jednym z nich było badanie kliniczne preparatu Pomi-T. Poprzedziły je 18-miesięczne prace, które doprowadziły do wytypowania najbardziej obiecujących produktów naturalnych (składniki Pomi-T) bogatych w polifenole: granat (kwas elagowy), zielona herbata (EGCG), kurkuma (kurkumina) i brokuł (sulforafan). W produktach tych oznaczano zawartość m.in. polifenoli i pestycydów. Badanie potwierdziło przeciwnowotworowe działanie wytypowanych składników, za które odpowiedzialne są różne związki o charakterze polifenoli, działające inaczej i w inny sposób.

Postanowiono skupić się na raku gruczołu krokowego, gdyż zebrano odpowiednią grupę; w badaniu wzięło udział 203 pacjentów. Jedna grupa otrzymywała placebo, druga Pomi-T. Badanie przeprowadzono według najnowszych standardów i nie było ono komercyjne, gdyż zespół Profesora Thomasa otrzymał na nie

fundusze. Wykazano w grupach różnice w wielkości markera PSA, a w grupie badanej proces zdrowienia był szybszy i uzyskano lepsze efekty terapii.

Wyniki badań preparatu Pomi-T profesor Thomas zaprezentował na konferencji onkologicznej Amerykańskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ASCO) w Chicago w 2013 roku. Wyniki opublikowano w czasopiśmie „Nature”. Preparat został wprowadzony do handlu, jest zalecany przez National Cancer Institute, dostępny również w Polsce.

Inny kierunek badań profesora Thomasa to poszukiwanie olejków eterycznych o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, jako antidotum na zmiany w paznokciach pod wpływem chemioterapii (docetaksel). U 60 pacjentów (23 mężczyzn z rakiem prostaty i 37 kobiet z rakiem piersi) smarowanie paznokci naturalnym balsamem na bazie roślin (olejki bogate w polifenole) zapobiegło wystąpieniu zmian w płytках paznokciowych. Na temat wyników tego badania (podwójnie ślepe, randomizowane) prof. Thomas

wyłosił referat na Konferencji ASCO w Chicago w 2017 roku, a odpowiednie publikacje są dostępne. Preparat (Polybalm) zawierający jako roślinne składniki szalwię afrykańską (*Tarchonanthus camphoratus*), kwiaty lawendy (*Lavandula spica*), golterię rozeslaną (*Gaultheria procumbens*) i liść eukaliptusa (*Eucalyptus globulus*) jest dostępny w sprzedaży. Kolejne badania będą dotyczyły skuteczności tego preparatu w łuszczycy i po urazach. Zespół profesora bada też możliwość zastosowania polifenoli w zapobieganiu zapalenia stawów u sportowców. Okazało się, że najskuteczniejsze są te same 4 produkty co w Pomi-T.

Profesor Thomas odpowiadał też na liczne pytania uczestników wykładu, niestety nie było możliwości, aby zdążył odpowiedzieć na wszystkie.

Na zakończenie dla uczestników wykładu był przygotowany bufet ze zdrową żywnością. Niestety kawiarenka działająca w Centrum Onkologii serwuje niewiele produktów zalecanych w chorobie nowotworowej.

Konflikt interesów

Conflict of interest

Brak konfliktu interesów

None

otrzymano/received: 10.01.2020

zaakceptowano/accepted: 24.02.2020

Adres/address:

*prof. dr hab. n. farm. Irena Matławska

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii

im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu

ul. Grabowa 22, 61-473 Poznań

tel. +48 (61) 832-77-76

e-mail: irenamatlawska@poczta.onet.pl