

# Η μετατόπιση προς υγιεινή διατροφή μπορεί να προσθέσει 10 χρόνια ζωής [μελέτη]

[iatronet.gr/article/120901/h-metatopish-pros-ygieinh-diatrofh-mporei-na-prosthesei-10-hronia-zohs-meleth](https://www.iatronet.gr/article/120901/h-metatopish-pros-ygieinh-diatrofh-mporei-na-prosthesei-10-hronia-zohs-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

27 Νοεμβρίου 2023

Δευτέρα, 27 Νοεμβρίου 2023, 17:45

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ερευνητές ανακάλυψαν ότι η μετατόπιση από τη δυτικού τύπου διατροφή σε μια πιο υγιεινή θα μπορούσε να προσθέσει 10 χρόνια ζωής στον μέσο μεσήλικα.

Στην έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο Nature Food, οι ερευνητές ανέλυσαν διατροφικά στοιχεία ανθρώπων στην UK Biobank.

Οι ερευνητές εξέτασαν συγκεκριμένα τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων και τους κατηγοριοποίησαν ανάλογα με το διατροφικό τους μοτίβο παρατηρώντας πώς μετατοπίστηκε αυτό κατά το πέρασμα του χρόνου.

Συγκρίνοντας το αποτέλεσμα ανθρώπων που μετακινήθηκαν από ανθυγιεινή σε υγιεινή διατροφή με αυτούς που δεν το έκαναν, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι στην πρώτη περίπτωση η μετατόπιση θα μπορούσε να προσθέσει χρόνια στο προσδόκιμο ζωής.

Ανακάλυψαν ότι μεσήλικες που στράφηκαν από την ανθυγιεινή διατροφή στην υγιεινή και διατήρησαν αυτό το μοτίβο πρόσθεσαν κατά μέσον όρο σχεδόν 10 χρόνια στη ζωή τους. Η μετακίνηση αργότερα, επίσης πρόσθεσε χρόνια αλλά όχι τόσα πολλά.

## Πηγές:

Nature Food,

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Στα 786 δισ. δολάρια προβλέπεται η αποτίμηση της αγοράς υγειονομικής περίθαλψης για το σπίτι το 2032

Οικονομοπούλου στην ημερίδα του iatronet.gr: Επικουρικοί ή συμβασιούχοι 7 στους 10 εργαζόμενους στο ΕΣΥ

Το 4-5 % του πληθυσμού στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική πλήττει η ινομυαλγία

# Ξεκινά η κλινική δοκιμή των τσιπ σε ανθρώπους

 [healthpharma.gr/innovation/neuralink-xekina-i-kliniki-dokimi-ton-tsip-se-anthropoys](https://healthpharma.gr/innovation/neuralink-xekina-i-kliniki-dokimi-ton-tsip-se-anthropoys)

27 Νοεμβρίου 2023


Μετά την έγκριση που έλαβε η Neuralink του Έλον Μασκ, από την Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA), για κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους, δεν έχει σταματήσει να λαμβάνει αιτήματα από άτομα που είναι πρόθυμα να λάβουν ένα από τα εμφυτεύματα εγκεφάλου που παράγει η εταιρεία.

## ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

- ΕΤΙΚΕΤΕΣ
- FDA
- Neuralink
- Έλον Μασκ
- τσιπάκι

Watch Video At: [https://youtu.be/N7\\_fhuEZE1g](https://youtu.be/N7_fhuEZE1g)

# Νεότερα δεδομένα στην αντιμετώπιση του καρκίνου των ωοθηκών

 [iatronet.gr/article/120870/neotera-dedomena-sthn-antimetopish-toy-karkinoy-ton-oothhkon](https://www.iatronet.gr/article/120870/neotera-dedomena-sthn-antimetopish-toy-karkinoy-ton-oothhkon)

iatronet.gr

27 Νοεμβρίου 2023

Δευτέρα, 27 Νοεμβρίου 2023, 08:46

Ο καρκίνος των ωοθηκών αποτελεί τον όγδοο σε συχνότητα και τον έβδομο σε θνητότητα καρκίνο σε γυναίκες παγκοσμίως καθώς ευθύνεται για πάνω από 300 000 νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο. Περίπου το 1.1 % των γυναικών θα διαγνωσθούν με καρκίνο των ωοθηκών κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ευτυχώς τόσο η επίπτωση όσο και η θνητότητα τείνουν να πέφτουν κατά τα τελευταία έτη (κατά 3.2% και 2.8% κάθε έτος αντίστοιχα).

Πιο συγκεκριμένα, η επιβίωση έχει επιμηκυνθεί αρκετά τα τελευταία έτη αφού η 5ετής επιβίωση που άγγιζε μόλις το 35% των ασθενών την προηγούμενη δεκαετία, πλέον αφορά πάνω το από 50%.

Οι ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής (νοσοκομείο Αλεξάνδρα) της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, **Αγγελική Ανδρικοπούλου**, **Μαρία Καπαρέλου**, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (καθηγητής Θεραπευτικής - Ογκολογίας - Αιματολογίας) παρουσιάζουν τα νεότερα δεδομένα για την αντιμετώπιση αυτής της νεοπλασίας.

Η βελτίωση αυτή της επιβίωσης στον καρκίνο των ωοθηκών είναι αποτέλεσμα των σύγχρονων τεχνικών χειρουργικής αντιμετώπισης και των νέων θεραπειών. Όσον αφορά την χειρουργική αντιμετώπιση, αυτή ενδείκνυται ως αρχική αντιμετώπιση όταν από τον προεγχειρητικό έλεγχο ο εξειδικευμένος γυναικολόγος ογκολόγος χειρουργός θεωρεί ότι μπορεί να εξαιρεθεί σχεδόν όλη η νόσος. Σε περιπτώσεις προχωρημένης νόσου που δεν είναι πλήρως εξαιρεσίμη από την αρχή, είναι δυνατή η χορήγηση εισαγωγικής χημειοθεραπείας με βάση την πλατίνα και η χειρουργική αντιμετώπιση σε δεύτερο χρόνο (μελέτες CHORUS trial, EORTC 55971).

Ωστόσο, πλέον έχουμε στην διάθεσή μας και ένα επιπλέον όπλο, αυτό του χειρουργείου με ταυτόχρονα ενδοπεριτοναϊκή χημειοθεραπεία (HIPEC). Η HIPEC είναι ο πλήρης καθαρισμός της κοιλιάς μετά το χειρουργείο με την χορήγηση χημειοθεραπείας σε υψηλή θερμοκρασία που στοχεύει στην εξάλειψη των εναπομεινάντων καρκινικών εντοπίσεων που δεν είναι ορατές για να εξαιρεθούν. Αρχικά αφαιρούνται χειρουργικά όλες οι περιτοναϊκές εμφυτεύσεις της νόσου, οι καρκινικές εντοπίσεις δηλαδή που βρίσκονται προσκολλημένες στη μεμβράνη που επενδύει την εσωτερική επιφάνεια της κοιλιάς, το περιτόναιο.

Εν συνεχεία με την μέθοδο HIPEC γίνεται διεγχειρητικά χορήγηση χημειοθεραπευτικών φαρμάκων σε υψηλές θερμοκρασίες άνω των 40 βαθμών έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν όσα καρκινικά κύτταρα έχουν εμφυτευτεί στην περιτοναϊκή κοιλότητα. Μελέτες όπως η GOG-172 trial και η OVHIPEC-1 έχουν δείξει όφελος από την προσθήκη της HIPEC τόσο ως προς τη συνολική επιβίωση όσο και ως προς το διάστημα μέχρι την υποτροπή. Το όφελος από την HIPEC είναι το μέγιστο στις περιπτώσεις που έχει επιτευχθεί προηγουμένως πλήρης εξαίρεση της νόσου χειρουργικά.

Και στην συστηματική θεραπεία τα δεδομένα έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία έτη. Πλέον σε ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο ωοθηκών πρέπει να γίνεται έλεγχος για μεταλλάξεις στα BRCA γονίδια αλλά και για έλλειψη στο σύστημα επιδιόρθωσης βλαβών του DNA, τον ομόλογο ανασυνδυασμό (homologous recombination, HR).

Αν και μέχρι πρότινος ήταν γνωστή η αναγκαιότητα του γονιδιακού ελέγχου για κληρονομικές μεταλλάξεις στα γονίδια BRCA1/2 που αφορούν περίπου το 15% των ασθενών, πλέον γνωρίζουμε πως είναι απαραίτητος και ο έλεγχος για ανεπάρκεια του ομόλογου ανασυνδυασμού (**HRD – Homologous Recombination Deficiency**). Σε περίπτωση δυσλειτουργίας του μηχανισμού αυτού, όπως μπορεί να συμβεί σε μεταλλάξεις στα BRCA γονίδια, αυξάνεται η αστάθεια του γονιδιώματος και υπάρχει προδιάθεση για καρκινογένεση.

Μία στις 2 γυναίκες με καρκίνο ωοθηκών (48%) παρουσιάζουν ανεπάρκεια του ομόλογου ανασυνδυασμού **ενώ μία στις 4 γυναίκες θα φέρει μετάλλαξη BRCA1/2 είτε κληρονομική (germline) είτε επίκτητη στον όγκο (somatic)**. Έχει φανεί από μελέτες όπως η PAOLA-1 και η PRIMA πως ασθενείς με καρκίνο ωοθηκών που παρουσιάζουν ανεπάρκεια του ομόλογου ανασυνδυασμού ωφελούνται περισσότερο από τα νέα φάρμακα, τους PARP αναστολείς, οι οποίοι έχουν αλλάξει πλέον τη θεραπευτική αντιμετώπιση του νοσήματος.

Συνεπώς, είναι επιβεβλημένος πλέον ο έλεγχος και για ανεπάρκεια του ομόλογου ανασυνδυασμού (**HRD**) μέσω **εγκεκριμένων γονιδιακών εξετάσεων**. Σε ασθενείς με **θετικό αποτέλεσμα**, η θεραπεία με PARP αναστολείς **επιμηκύνει και το διάστημα μέχρι την υποτροπή και τη συνολική επιβίωση**.

**Σχεδόν οι μισές ασθενείς (46%) που έλαβαν PARP αναστολείς μετά τη χημειοθεραπεία με πλατίνα δεν έχουν υποτροπιάσει στα πέντε έτη έναντι μόλις του 20% των ασθενών που δεν έλαβαν τη θεραπεία.**

**Αλλά, και η πενταετής επιβίωση ήταν 65% σε ασθενείς με ανεπάρκεια του ομόλογου ανασυνδυασμού που έλαβαν θεραπεία με PARP αναστολείς σύμφωνα με τη μελέτη PAOLA-1** - κάτι που είναι πολύ εντυπωσιακό εάν αναλογιστούμε ότι τις προηγούμενες δεκαετίες το αντίστοιχο ποσοστό ήταν κάτω από 50%.

Συμπερασματικά, ο καρκίνος των ωοθηκών πρέπει να αντιμετωπίζεται χειρουργικά και θεραπευτικά σε εξειδικευμένα γυναικολογικά δέντρα με εμπειρία ώστε να επιτευχθεί το βέλτιστο αποτέλεσμα.

## **Πηγές:**

ΕΚΠΑ

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Στα 786 δισ. δολάρια προβλέπεται η αποτίμηση της αγοράς υγειονομικής περίθαλψης για το σπίτι το 2032

Οικονομοπούλου στην ημερίδα του iatronet.gr: Επικουρικοί ή συμβασιούχοι 7 στους 10 εργαζόμενους στο ΕΣΥ

Το 4-5 % του πληθυσμού στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική πλήττει η ινομυαλγία