

LỐI SỐNG PHƯƠNG TÂY LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ VÚ

Các nhà khoa học vừa lên tiếng cảnh báo nguy cơ gia tăng số lượng các ca u

Các nhà khoa học vừa lên tiếng cảnh báo nguy cơ gia tăng số lượng các ca ung thư vú do ảnh hưởng lối sống phương Tây – ăn quá no, uống bia rượu quá nhiều, tập thể dục quá ít cũng như hạn chế cho con bú bằng sữa mẹ.

Ăn uống vô độ cũng làm gia tăng nguy cơ bị ung thư vú. Ảnh: Internet

Các số liệu của Quỹ Nghiên cứu ung thư thế giới (WCRF) cho thấy tỷ lệ ung thư vú tập trung ở các nước có thu nhập cao, chủ yếu là châu Âu. Cụ thể, số liệu năm 2008 cho thấy Bỉ là nước có tỷ lệ mắc bệnh cao nhất (109,4 ca/100.000 phụ nữ), đứng thứ hai là Pháp (99,7 ca/100.000 phụ nữ). Ngược lại, tỷ lệ này tại Đông Phi, khu vực có mức thu nhập thuộc hàng thấp nhất thế giới, chỉ ở mức 19,3 ca/100.000 phụ nữ. Nam Mỹ và Đông Á cũng có số người bị ung thư vú ít hơn rất nhiều so với châu Âu. Mặc dù điều này cho thấy ung thư vú không phải là vấn đề của riêng quốc gia hay châu lục nào, nhưng WCRF cảnh báo lối sống lười vận động và quan trọng tạo nên sự chênh lệch lớn về nguy cơ mắc bệnh giữa các nước có thu nhập cao với các nước thu nhập thấp.

Mỗi năm, Anh (có tỷ lệ mắc ung thư vú cao thứ 9 với 87,9 ca/100.000 phụ nữ) phát hiện khoảng 45.000 ca ung thư, trong đó có 12.000 ca tử vong. Tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng sẽ có thể ngăn chặn được hơn 18.000 ca mỗi năm nếu phụ nữ biết giữ gìn trọng lượng cơ thể, uống bia rượu ít hơn và hoạt động thể chất nhiều hơn. Ngoài ra, việc cho con bú bằng sữa mẹ cũng là nhân tố quan trọng giúp giảm nguy cơ mắc căn bệnh chết người này. Nghiên cứu cho thấy phụ nữ ở các nước Đông Phi uống bia rượu ít hơn rất nhiều so với phụ nữ châu Âu và mức độ béo phì cũng thấp hơn nhiều trong khi tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ lại cao hơn.

Phụ nữ có thân hình “quá cỡ” thường có nguy cơ bị ung thư vú cao hơn bình thường. Nguyên nhân được cho là do hàm lượng hormone giới tính estrogen tăng lên khác thường khi tăng trọng. Ngoài ra, việc thay đổi hàm lượng estrogen còn liên quan đến việc uống rượu. Các nghiên cứu cho

thấy nếu phụ nữ mỗi ngày uống 1 ly rượu lớn sẽ tăng nguy cơ ung thư vú thêm 20%.

Ăn uống không điều độ cùng với thói quen chọn các món ăn vặt đã khiến người ta ăn quá nhiều và là một tác nhân dẫn đến béo phì. “Dùng hết những gì có trên đĩa” là phép lịch sự khiến nhiều người vẫn ăn dù đã no. Một khảo sát mới đây tại Anh cho thấy cứ 5 người thì có đến 4 người vẫn giữ phong cách này. Hơn 50% phụ nữ vì muốn kết thúc cùng lúc với chồng hoặc bạn trai nên cố gắng ăn nhiều hơn mức có thể. Khoảng 90% người được hỏi thừa nhận bị cha mẹ ép phải ăn cho sạch đĩa và 71% nói rằng họ sẽ chọn mua loại cà phê có kích cỡ lớn hơn bình thường hoặc những món ăn giảm như khoai tây rán, sôcôla kèm với bánh mì kẹp thịt nếu giá của chúng chỉ nhỉnh hơn loại thường một ít. Những món khoái khẩu của người phương Tây như bia, kem, khoai tây chiên và tất cả các món bánh được cho là góp phần khiến họ tăng trọng.

Những thay đổi đơn giản trong lối sống để sống khỏe mạnh không chỉ làm giảm khả năng mắc ung thư vú mà còn giảm các nguy cơ liên quan đến các loại bệnh khác. WCRF khuyến khích phụ nữ mỗi ngày tập thể dục ít nhất 30 phút và nếu có uống rượu thì phải hạn chế, mỗi ngày tối đa chỉ 1 ly. “Ung thư vú được cho là sự kết hợp giữa nhiều nguyên nhân gồm lối sống, hệ gen, các nhân tố môi trường và nhiều thứ khác. Mặc dù các tác nhân gây ung thư không thể thay đổi nhưng phụ nữ có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh của họ bằng cách uống bia rượu ít hơn, duy trì trọng lượng cơ thể ở mức cân đối và tập thể dục đều đặn”, Tiến sĩ Caitlin Palfreman, Giám đốc Tổ chức từ thiện chống ung thư vú Breakthrough Breast Cancer của Anh nhận định.