

THỊT ĐỎ, CHẤT BÉO: TĂNG TÁI PHÁT UNG THƯ RUỘT KẾT!

Theo nghiên cứu của các chuyên gia Mỹ, nguy cơ tái phát ung thư ruột hoặc tử vong tăng 3,5 lần ở những bệnh nhân theo “chế độ ăn uống phương Tây”, gồm nhiều thịt đỏ, khoai tây chiên, thức ăn ngọt, chất béo và hạt tinh chế.

Theo nghiên cứu của các chuyên gia Mỹ, nguy cơ tái phát ung thư ruột hoặc tử vong tăng 3,5 lần ở những bệnh nhân theo “chế độ ăn uống phương Tây”, gồm nhiều thịt đỏ, khoai tây chiên, thức ăn ngọt, chất béo và hạt tinh chế.

Nghiên cứu này được thực hiện đối với 1.009 bệnh nhân bị ung thư ruột kết giai đoạn 3 và đã được điều trị bằng phẫu thuật và hóa trị liệu. Tất cả bệnh nhân này được theo dõi trong thời gian bình quân là 5 năm.

Nhóm bệnh nhân ăn uống theo kiểu phương Tây có nguy cơ tái phát ung thư hoặc tử vong cao gấp 3,3 lần so với nhóm còn lại. (Ảnh: Typepad.com)

Nhóm nghiên cứu đã nhận ra 2 xu hướng ăn uống quan trọng trong số bệnh nhân này. Xu hướng thứ nhất được gọi là “chế độ ăn uống phương Tây”, bao gồm nhiều thịt đỏ, thịt chế biến, khoai tây chiên, thực phẩm giàu chất béo, thức ăn ngọt và các loại hạt tinh chế. Xu hướng thứ hai được xem là “chế độ ăn uống cẩn trọng”, bao gồm cá, thịt gia cầm, ngũ cốc chưa tinh chế, rau cải và trái cây.

Sau 5 năm theo dõi, có 324 bệnh nhân đã tái phát ung thư và 223 người tử vong. Qua so sánh giữa 2 nhóm, các chuyên gia nhận thấy nhóm theo “chế độ ăn uống phương Tây” có nguy cơ tái phát ung thư hoặc tử vong cao gấp 3,5 lần so với nhóm còn lại.

Sau khi loại trừ các yếu tố ảnh hưởng như giới tính, tuổi, thể trọng, mức độ vận động thân thể và tình trạng di căn của ung thư, nhóm nghiên cứu nhận thấy kết quả nói trên vẫn không thay đổi.

Dù chưa biết rõ vì sao việc ăn uống theo kiểu phương Tây làm tăng nguy cơ tái phát ung thư ruột kết, nhưng các chuyên gia cho rằng có thể là do nồng độ insulin tăng và những chất kích thích phát triển khác giống như insulin. Đó là những yếu tố có liên quan đến việc hình thành và phát triển của một số dạng khối u.

Trưởng nhóm nghiên cứu, phó giáo sư Jeffrey Meyerhardt, thuộc Trường Y khoa Harvard và Viện Ung thư Dana-Farber (Mỹ), phát biểu: “Không hẳn là việc tăng lượng rau cải, trái cây... đã hạn chế nguy cơ tái phát ung thư ruột, mà chính là việc giảm lượng thịt đỏ, chất béo và đường đã góp phần làm giảm nguy cơ đó”.

Tuy nhiên, ông cảnh báo: “Điều đó không có nghĩa là tất cả những bệnh nhân không theo chế độ

ăn uống phương Tây sẽ không có nguy cơ tái phát ung thư ruột kết. Nghiên cứu này chỉ cho thấy rằng chế độ ăn uống lành mạnh là yếu tố nâng cao hiệu quả điều trị ung thư”.

“Ung thư ruột kết là một trong những bệnh có liên quan đến việc ăn nhiều thịt đỏ” (Ảnh: Medicine World)

Bà Mary Young, Phó chủ tịch Hiệp hội chăn nuôi quốc gia (Mỹ), có ý kiến: “Với tư cách là một chuyên gia dinh dưỡng, tôi không ủng hộ chế độ ăn uống theo kiểu phương Tây được mô tả trong nghiên cứu này, vì nó không là chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe. Thay vào đó, tôi khuyến khích việc ăn nhiều rau, trái cây, sữa ít béo, ngũ cốc chưa tinh chế và thịt nạc, chẳng hạn như thịt bò nạc”.

Bà Katherine Tucker, giáo sư dịch tễ học dinh dưỡng của trường Đại học Tufts, ở Boston (Mỹ), nhận xét rằng các chuyên gia đã thực hiện tốt nghiên cứu này. Bà nói: “Ung thư ruột kết là một trong những bệnh có liên quan đến việc ăn nhiều thịt đỏ”.

Cùng với ung thư trực tràng, ung thư ruột kết hàng năm gây tử vong cho khoảng 50.000 người ở Mỹ.

Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Y học Hoa Kỳ, ngày 15/08/2007.

Quang Thịnh

Theo Science Daily, Reuters, VOA