

Ar dieta padeda išvengti vėžinių susirgimų ir sumažinti mirties riziką?

Rūta Bartulytė, Greta Jurėnaitė, Lukas Neimanas

Visi žinome, jog dieta turi savo privalumus. Tačiau gali kilti klausimas, kokią tikslią naudą ji mums gali suteikti? Todėl mes išnagrinėjome 3 sisteminės apžvalgas, esančias MEDLINE duomenų bazėje, išleistas nuo 2015 m. Kiekviena sisteminė apžvalga atskirai apėmė: a) Viduržemio; b) Pilno grūdo; c) Sveikos mitybos indekso (angl. HEI) ir alternatyvios sveikos mitybos indekso (angl. AHEI) taikytų dietų rezultatus, kuriuos jums ir pateikiame.

	Zong G <i>et al.</i> , 2016	Schwingshackl <i>et al.</i> , 2015	Schwingshackl, <i>et al.</i> , 2015
Ar atlikta tinkama išsami paieška?	Green	Green	Green
Ar adekvatūs tyrimo įtraukimo kriterijai?	Yellow	Green	Green
Ar apžvalga įtraukai tinkamus tyrimus klausimui atsakyti?	Green	Green	Green
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (heterogeniškumas)?	Yellow	Red	Red

Taikant dietą mirčių nuo vėžinių susirgimų sumažėjo 13-15%, o bendras mirtingumas sumažėjo net iki 22%

Pilno grūdo, Viduržemio ir Sveikos mitybos indeksu paremtos dietos yra efektyvios siekiant prailginti išgyvenamumą ir sumažinti riziką mirti nuo įvairių vėžinių susirgimų.

Rezultatai:

Bendra sisteminių apžvalgų kokybė, kurios nagrinėja dietos įtaką bendram mirtingumui ir išgyvenamumui nuo vėžinių susirgimų yra aukšta. Schwingshackl, L *et al.*, 2015 atliktoje sisteminėje analizėje, buvo nustatyta, kad naudojant dietą, kuri pasiremia HEI ir AHEI, bendras mirtingumas sumažėjo 22%, o mirtingumas nuo vėžinių susirgimų sumažėjo 15%. Taip pat 2015 metų Lukas Schwingshackl ir Georg Hoffmann atliktoje sisteminėje apžvalgoje buvo gauti rezultatai, kurie rodo, jog Viduržemio jūros dieta yra susijusi su bendru vėžinių susirgimų mirčių sumažėjimu (apie 13% mažiau mirčių tarp pacientų, kuriems buvo taikyta Viduržemio jūros dieta). Tirtų sveikų pacientų tarpe buvo mažesnis naujai diagnozuotų onkologinių susirgimų skaičius, atitinkamai, kolorektalinio vėžio 15%, krūties vėžio 7%, skrandžio vėžio 27%, prostatos vėžio 4%, kepenų vėžio 42%, galvos ir kaklo vėžio 60%. Zong G *et al* 2016 m. sisteminė apžvalga įrodė reikšmingą atvirkštinę ryšį tarp pilno grūdo (PG) produktų suvartojimo ir mirtingumo nuo įvairių ligų. Remiantis minėta sisteminė analize, mirtingumas nuo vėžio sumažėja, kai suvartojama daugiau nei 30 g./d. PG ingredientų.

Išvada:

Mūsų surinktais tyrimais galime tvirtai teigti, jog laikantis Pilno grūdo, Viduržemio ar HEI bei AHEI mitybos planų, žmonės gali ženkliai prailginti savo gyvenimą ir sumažinti riziką sirgti ir mirti nuo vėžinių susirgimų. Atsižvelgiant į gausybę atliktų ir išnagrinėtų objektyvių tyrimų skaičių, stebint teigiamą poveikį onkologinių susirgimų mirčių sumažėjimui taip pat naujų atvejų rizikos sumažėjimui, bei lėtinių ligų būklėms, atrodo priimtina ir logiška skatinti šiuos sveikos mitybos modelius.

Literatūros šaltiniai:

1. Zong G, Gao A, Hu FB *et al.* Whole Grain Intake and Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Circulation*. 2016 Jun 14;133(24):2370-80. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.021101.
2. Schwingshackl L, Hoffmann G. Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension score, and health outcomes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *J Acad Nutr Diet* 2015 May;115(5):780-800.e5.
3. Lukas Schwingshackl and Georg Hoffmann. Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. *Cancer Med*. 2015 Dec; 4(12): 1933–1947.