

Diabetes in rak dojke

Raziskovalci povezujejo debelost in nastanek raka dojke z visoko vrednostjo inzulina. Raziskave so pokazale, da maščobne celice v telesu ne spijo, temveč proizvajajo različne snovi, ki se imenujejo citokini, le ti pa imajo lastnosti, podobne hormonom. Vsaj za 6 citokinov je znano, da pospešujejo nastanek novih krvnih žil, ki so potrebne za rast in širjenje rakavega tkiva. V obsežni študiji v ZDA so 20 let preučevali zdravstveno stanje 116488 žensk. Odkrili so, da imajo ženske z **diabetesom tipa 2** (najbolj pogosta oblika diabetesa) 17% več možnosti, da zbolijo za rakom dojke, kot tiste, ki te bolezni nimajo. Ta značilnost je prišla do izraza pri ženskah v menopavzi, medtem ko pri ženskah, ki so še imele redne menstruacije, te značilnosti ni bilo opaziti.

Ob dejstvu, da kar nekaj hormonov prispeva k nastanku raka dojke, raziskovalci priporočajo spremeniti življenjske navade, ki bi lahko znižale vrednosti teh hormonov. Raziskave v zvezi z načinom življenja so pokazale, da redna telesna aktivnost zmanjšuje vrednosti inzulina in njemu podobnih ravnin faktorjev in testosterona.

Poleg tega pa je **vzdrževanje normalne telesne teže** eden pomembnih dejavnikov pri preprečevanju raka na dojki. K temu poleg pravilne in uravnotežene prehrane pripomore tudi **redna telesna aktivnost**. Ženske v postmenopavzi, ki se redno rekreirajo, imajo 20 % manj možnosti za nastanek raka na dojki. Za dober učinek je dovolj že polurna zmerna redna telesna aktivnost pet dni v tednu, čeprav bi verjetno večja aktivnost še bolj pripomogla k zmanjševanju nevarnosti zbolevanja za rakom. Večji učinek telesne aktivnosti na zmanjšanje pojavnosti rakave bolezni so opazili pri vitkejših ženskah (indeks telesne mase - BMI manj kot 24,13, normalen BMI je med 18,5 in 24,9), pri zelo debelih pa učinka telesne vadbe niso opazili. Seveda pa to še ni razlog, da se debelejšše ženske ne bi redno rekreirale, rekreacija ima varovalni učinek še na razvoj srčnih bolezni in diabetes, za ugoden učinek na rak dojke pa je potrebno najprej shujšati, saj se v telesni maščobi kopičijo hormoni, ki pospešujejo razvoj raka. Ugoden učinek telesne vadbe so opazili celo pri ženskah z neugodnimi dejavniki kot so npr. družinska obremenjenost z rakom dojke in uporaba nadomestne hormonske terapije. Posebej ugoden učinek so opazili pri mladih ženskah, ki so izvajale večjo telesno aktivnost vsaj 3 krat tedensko, medtem, ko je bila enaka telesna aktivnost pri petdesetletnicah manj uspešna kar se tiče preprečevanja raka dojke.

Zaključek

Rak na dojki je eden izmed redkih rakov, kjer se preživetje izboljšuje. Temu je vzrok izboljšano zgodnje odkrivanje in zdravljenje zaradi rednih mamografskih kontrol. Z upoštevanjem sodobnih odkritij v zvezi s prehrano in telesno aktivnostjo lahko tudi diabetiki zmanjšajo nevarnost nastanka raka na dojkah. Odkritje tumorja v zgodnjem stadiju bolezni lahko pomeni popolno ozdravitev oziroma dolgo preživetje, morebitne ponovitve bolezni je možno še dolgo zdraviti s kemoterapijo in obsevanjem, celo z operacijo.