الخليج

الصحة ,

21 أبريل 2024 19:16 مساء

النظام الغذائي يقلل الإصابة بأمراض القلب للناجيات من السرطان

إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة من جامعة أكسفورد البريطانية، أن اتباع نظام غذائي صحي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الناجيات من سرطان الثدي.

وأمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة غير المتعلقة بسرطان الثدي لدى المصابات بالسرطان، وهناك 3.8 مليون امرأة ناجية من سرطان الثدي في الولايات المتحدة «بلد الدراسة»، وهؤلاء النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من النساء اللاتي لم يصبن.

ويرجع ذلك على الأرجح إلى التأثيرات السامة للقلب من علاج السرطان، بالإضافة إلى عوامل الخطر الشائعة لكل من سرطان الثدي وأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل: الشيخوخة، وعدم ممارسة الرياضة، والتدخين، ويعد التوجيه الغذائي للناجين من سرطان الثدي محدود، وحتى وقت قريب كان يعتمد بشكل أساسي على الأبحاث المتعلقة بالوقاية من السرطان.

استخدم الباحثون بيانات، لفحص الارتباط بين جودة النظام الغذائي والأحداث المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية، وشمل التحليل 3415 امرأة تمّ تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي في مستشفى كايزر بيرمانينت شمال كاليفورنيا، بين

عامي 2005 و2013، وتمت مراقبتهن حتى عام 2021.
ولتقييم جودة النظام الغذائي، استخدم الباحثون نظام تسجيل يعتمد على النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم، الذي تمّ تطويره في التسعينيات لإدارة وعلاج ارتفاع ضغط الدم، ويركز النظام الغذائي على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم، كما أنه يحد من الصوديوم واللحوم الحمراء والمعالجة والمشروبات المحلاة بالسكر.
النظام الغذائي مشابه للنظام الذي أوصت به جمعية السرطان الأمريكية، ولكنه يشجع أيضاً على استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم والمكسرات، ويثبط الصوديوم. قامت الدراسة بتقييم صحة القلب المرتبطة بهذين النظامين الغذائيين بالإضافة إلى النظام الغذائي النباتي، ومؤشر الأكل الصحي لعام 2020، والنظام الغذائي المتوسطي البديل.
في وقت تشخيص سرطان الثدي «DASH» ووجد الباحثون، أن النساء اللاتي كانت وجباتهن الغذائية مشابهة لنظام لديهن خطر أقل بنسبة 47% للإصابة بقصور القلب، وانخفاض خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب بنسبة 23%، و23%، وبنسبة 21% بالسكتة القلبية وصمامات القلب، و25% بمرض الانضمام الخثاري الوريدي مقارنة بالنساء اللاتي كانت وجباتهن الغذائية أقل توافقاً مع «DASH».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©