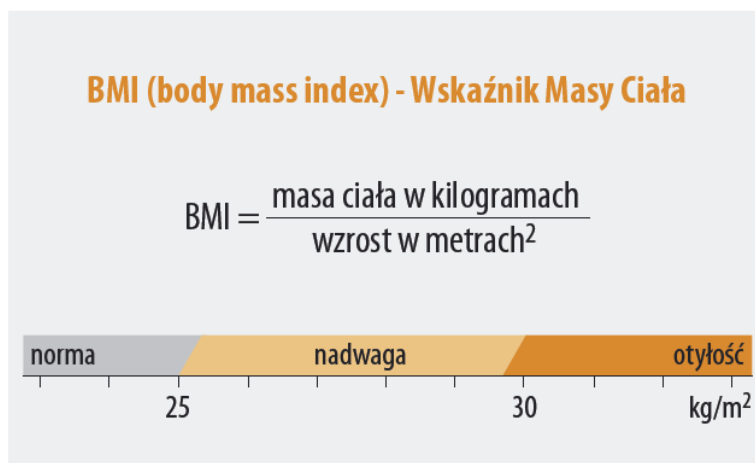


2. Wystrzegaj się otyłości

Nadwaga i otyłość

Otyłość stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych w krajach zachodnich. Odsetek osób otyłych w Europie (wskaźnik BMI – ang. *body mass index* – powyżej 30) stale wzrasta, np. we Francji osiągnął poziom bliski 10%, w Wielkiej Brytanii i Niemczech ok. 20%, a w niektórych krajach Europy Środkowej jest to nawet ponad 30%. Polska znajduje się w środku stawki ze wskaźnikiem zbliżającym się do Wielkiej Brytanii i Niemiec.

Otyłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju różnie umiejscowionych nowotworów złośliwych. Badania wskazują na jej związek z rakiem okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i gruczolakoraka przełyku. Osoby otyłe charakteryzuje zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwór, nawet jeśli są aktywne fizycznie. Otyłość to zatem nie tylko kwestia estetyczna, ale groźna choroba przewlekła zagrażająca życiu. „Siostra” otyłości, nadwaga (BMI 25-29), również wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka, np. w przypadku raka okrężnicy ryzyko zachorowania rośnie proporcjonalnie wraz ze wzrostem BMI w przedziale 20-30. U osób otyłych wzrasta ono drastycznie, nawet o 50-100%.



Mężczyźni bardziej zagrożeni

Zależność pomiędzy otyłością i zachorowaniami na nowotwory złośliwe wydaje się być silniejsza u mężczyzn niż u kobiet. W badaniach przeprowadzonych przez American Cancer Society, obejmujących około 1,2 mln osób, stwierdzono, że ryzyko raka okrężnicy w grupie o BMI powyżej 30 było większe o 75% u mężczyzn i o 25% u kobiet w stosunku do osób o BMI poniżej 25%.

Nowotwory kobiece

U kobiet po menopauzie, mających jedynie nadwagę, wykazano umiarkowany wzrost ryzyka nowotworu piersi. Jednakże w przypadku otyłości wynosi on już 30%. Związek między otyłością a rakiem piersi jest jeszcze bardziej ścisły w przypadku kobiet, które miały w rodzinie przypadki zachorowań na raka piersi lub stosowały hormonalną terapię zastępczą. Nie stwierdzono natomiast związku między

występowaniem raka piersi a otyłością u kobiet przed menopauzą. Wiele dowodów wskazuje na zależność między nadwagą a rakiem trzonu macicy. Ryzyko zachorowania jest wówczas 2-3 krotnie większe i wzrasta bardziej u kobiet z otyłością brzuszną. Niemniej wydaje się to nie być powiązane z menopauzą.

Wykazano także związek między masą ciała a rakiem nerki – osoby o BMI powyżej 30 są obciążone 2-3 krotnie większym ryzykiem niż w przypadku BMI poniżej 25. Istnieje również powiązanie między nadwagą a gruczolakorakiem dolnej części przełyku i części wypustowej żołądka – u osób z nadwagą ryzyko jest dwukrotnie większe. Z kolei dane dotyczące związku otyłości z rakiem pęcherzyka żółciowego, choć na razie stosunkowo niewielkie, sugerują prawie dwukrotny wzrost ryzyka, szczególnie u kobiet. W przypadku raka tarczycy, masa ciała ma niewielki wpływ na jego występowanie.

„Grube procenty”

Szacuje się, że w Europie Zachodniej nadwaga i otyłość stały się przyczyną rozwoju około 11% nowotworów okrężnicy, 9% nowotworów piersi, 37% gruczolakoraków przełyku, 25% nowotworów nerki, 24% nowotworów pęcherzyka żółciowego i aż 39% nowotworów trzonu macicy (to prawie połowa!). Wyniki badań sugerują też, że zwiększone ryzyko nowotworu nie ma związku z faktem, czy nadwaga powstała we wczesnym, czy późnym okresie dorosłego życia. Należy zatem wystrzegać się jej zawsze.

