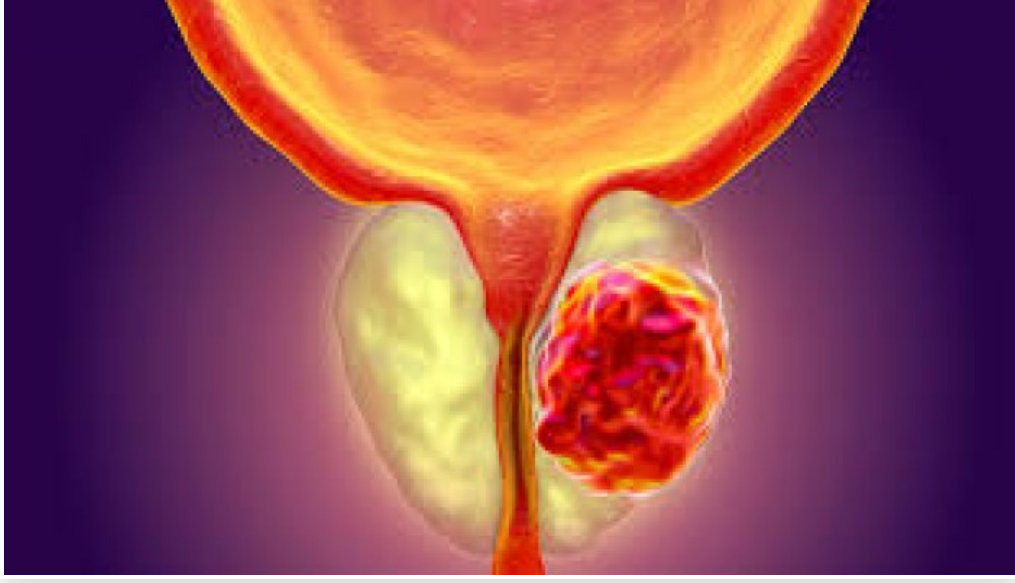


دراسة: تغيير غذائي بسيط يحمي مرضى سرطان البروستاتا من خطر الوفاة



الخميس 3 سبتمبر 2026 04:00 م

توصلت دراسة إلى أن إجراء تغيير "بسيط" في النظام الغذائي قد يساعد الرجال المصابين بسرطان البروستاتا على خفض خطر الوفاة بنسبة 20 في المائة

وفقًا للدراسة، فإن الرجال الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان البروستاتا والذين تناولوا كميات أكبر من الدهون المشبعة والدهون الحيوانية كانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب وأنواع السرطان الأخرى

لكن تبين أن استبدال بعض هذه الأطعمة بدهون صحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو يعزز فرص بقائها على قيد الحياة

ويعيش حوالي 80 في المائة من المرضى 10 سنوات أو أكثر بعد تشخيص إصابتهم بسرطان البروستاتا

النظام الغذائي يساعد على عيش حياة أطول

وقال باحثون من معهد البحوث التابع لمركز ماكجيل الصحي الجامعي وكلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة، إن النظام الغذائي قد يساعد الناجين من السرطان على عيش حياة أطول وأكثر صحة

وقالت لوريل موتشي، المؤلفة المشاركة الرئيسة للدراسة، وأستاذة علم الأوبئة في كلية هارفارد تشان: "الأمر لا يتعلق فقط بـ"السيطرة على الورم الأصلي".

وأضافت: "تُعد حماية صحة القلب والأوعية الدموية والصحة العامة جزءًا أساسيًا من رعاية مرضى سرطان البروستاتا، لا سيما وأن بعض العلاجات يمكن أن تؤثر على صحة التمثيل الغذائي وصحة القلب والأوعية الدموية".

وتتمت متابعة ما يقرب من 5 آلاف رجل مصابين بسرطان البروستاتا غير النقيلي - أي أنه لم ينتشر إلى ما وراء البروستاتا - لمدة 12 عامًا تقريبًا في إطار الدراسة

ودرس الباحثون ما إذا كان تناول المشاركين للدهون مرتبطًا بمعدل الوفيات الإجمالي أو بأسباب محددة للوفاة

وخلال فترة المتابعة، توفي 3040 مشاركًا - 803 بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، و499 بسبب أنواع أخرى من السرطان غير سرطان البروستاتا، و441 بسبب سرطان البروستاتا

كان معدل الوفيات بين الرجال الذين تناولوا أكبر كمية من الدهون المشبعة أعلى بنسبة 24 في المائة من أولئك الذين تناولوا أقل كمية منها

ووفقًا لتحليل الباحثين، كان لديهم خطر بنسبة 26.4 في المائة للوفاة في غضون السنوات العشر القادمة، مقارنة بالرجال الذين تناولوا أقل كمية من الدهون المشبعة

كانت نسبة خطر الوفاة في هذه المجموعة 23.4 في المائة على مدى 10 سنوات

استبدال الدهون غير الصحية ببدائل صحية

وقدّر الباحثون أيضًا كيف سيؤثر استبدال الدهون غير الصحية ببدائل صحية - مع الحفاظ على إجمالي السعرات الحرارية المتناولة بشكل مماثل - على صحة المشاركين

تشمل الدهون الحيوانية الشحم، وقطع اللحم الدهنية، ومنتجات الألبان مثل الحليب كامل الدسم والقشدة، بالإضافة إلى بعض أنواع الجبن

لكن زيت جوز الهند وزيت النخيل، وهما منتجان نباتيان، يحتويان أيضًا على نسبة عالية من الدهون المشبعة وفي الوقت نفسه، تميل البسكويت والكيك والآيس كريم والشوكولاتة والبيتزا والفطائر والمعجنات إلى احتواء الدهون غير الصحية أيضًا

توجد الدهون غير المشبعة في الأطعمة النباتية مثل زيت الزيتون والزيوت النباتية وزيت بذور اللفت والأفوكادو والمكسرات والبذور، وفي الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون والماكريل والسردين

وجد الباحثون أن استبدال حوالي 10 في المائة من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الرجال من الدهون الحيوانية يوميًا بالدهون النباتية يرتبط بانخفاض معدل الوفيات بنسبة 16 في المائة لأي سبب من الأسباب

وبالمثل، فإن استبدال حوالي 5 في المائة من السعرات الحرارية اليومية من الدهون المشبعة بالدهون الصحية ارتبط بانخفاض معدل الوفيات بنسبة 20 في المائة

قال المؤلف المشارك الرئيس ديفيد بي لابينه، وهو عالم في برنامج أبحاث السرطان في المعهد: "الرسالة المركزية ليست ببساطة تناول كميات أقل من الدهون بل يبدو أن نوع الدهون ومصدرها هما المهمان".

وأضاف: "قد يساعد استبدال بعض الدهون الحيوانية والدهون المشبعة بالدهون النباتية وغير المشبعة في دعم الصحة على المدى الطويل بعد تشخيص الإصابة بسرطان البروستاتا".

وقال إدوارد جيو فانوتشي، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة في كلية هارفارد تشان: "الخلاصة هي إعطاء الأولوية للبدائل البسيطة - اختيار زيت الزيتون والمكسرات والبذور والأفوكادو وغيرها من الأطعمة النباتية في كثير من الأحيان بدلاً من الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية أو المشبعة".

وتنصح منظمة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة الرجال المصابين بهذا المرض بعدم تناول أكثر من 30 جرامًا من الدهون المشبعة يوميًا

ويضيف التقرير أن استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية قد يساعد الرجال المصابين بسرطان البروستاتا على العيش لفترة أطول

ووفقًا للمنظمة، "هناك أيضًا بعض الأبحاث التي تشير إلى أن تناول الكثير من الدهون المشبعة قد يكون مرتبطًا بزيادة خطر عودة سرطان البروستاتا بعد الجراحة، وتطور سرطان البروستاتا المتقدم لكننا نحتاج إلى مزيد من البحث للتأكد مما إذا كان هذا هو الحال".