

## PRESS CLIPPING SHEET

|                      |                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------|
| <b>PUBLICATION:</b>  | <b>Akhbar Al Youm</b>                           |
| <b>DATE:</b>         | <b>31-January -2015</b>                         |
| <b>COUNTRY:</b>      | <b>Egypt</b>                                    |
| <b>CIRCULATION:</b>  | <b>1,400,000</b>                                |
| <b>TITLE :</b>       | <b>Health Doctor: Evading A Malicious Enemy</b> |
| <b>PAGE:</b>         | <b>16</b>                                       |
| <b>ARTICLE TYPE:</b> | <b>General Health News</b>                      |
| <b>REPORTER:</b>     | <b>Dr.Ahmed Abdel Salam</b>                     |

## PRESS CLIPPING SHEET

**طبيب الصحة**



**بقلم:**  
**د. أحمد عبد السلام**  
**DR.A.ABDELSALAM@HOTMAIL.COM**

**الوقاية من العدو الخبيث!**

حتى الآن لا توجد تعليمات محددة للوقاية من الأمراض السرطانية ولكن هناك بعض التوصيات التي تساعد في الوقاية ومن أهمها التغذية اليومية والتي إذا تزامنت مع النشاط الرياضي المنتظم قد تزيد من تسليحنا ضد العدو الخبيث، حيث إن التغذية اليومية والنشاط الرياضي يندرجان تحت بند العوامل السلوكية للوقاية من احتمال ظهور سرطاني. وازدياد معدل الكتلة الجسمية BMI مربوط بزيادة خطر أو احتمال ظهور عدة أنواع من السرطان، أي أن السمنة والوزن الزائد يزيدان من خطر الإصابة بأنواع كثيرة من السرطانات مثل سرطان الثدي والقولون والبنكرياس والكلية والكلية وسرطان بطانة الرحم.

ومن جهة أخرى فقد أكدت الأبحاث تراجع خطر الوزن الزائد والبدانة بعد ممارسة النشاط الرياضي والاعتماد على أغذية ذات طاقة حرارية منخفضة. الاعتماد على اللحوم الدهنية الحمراء (مثل لحم البقر والغنم والماعز) قد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ولكن الأفضل الاعتماد على البروتينات من اللحم الأبيض (الدواجن والأسماك، البيض والبقول والافال من الأطعمة المالحة والملح).

يوجد تحذير من المكملات الغذائية ويفيد بعض الخبراء بزيادة المخاطر عن المنافع لدى المدخنين الذين يتناولون مكملات غذائية قوامها البيتاكاروتين.

الاعتماد على الخضروات والفاكهة بوفرة يرتبط بتراجع الإصابة بعدة أنواع من السرطانات بالإضافة إلى أن محتواها الضئيل من السعرات الحرارية يساهم في الوقاية من الوزن الزائد والبدانة، أما التغذية المعتمدة على الألياف (الحبوب الكاملة - البقول - الخضروات والفاكهة) فيترجع معها خط المعاناة من سرطان القولون والمستقيم وأخيراً الرضاعة الطبيعية تعتبر عاملاً إيجابياً وقائياً لسرطان الثدي.

يؤكد الخبراء أنه من الممكن تجنب ثلث حالات السرطان الأكثر شيوعاً باتباع التوصيات الدولية بهذا الشأن.