


Studie zjistila, co je tichým hnacím motorem rakoviny slinivky břišní – jedné z nejsmrtelnějších rakovin

 infokurýr.cz/n/2023/11/19/studie-zjistila-co-je-tichym-hnacim-motorem-rakoviny-slinivky-brisni-jedne-z-nejsmrtelnejsich-rakovin

kurýr

19. listopadu 2023

Může existovat vrah, který v tichosti loví slinivku, vytvoří zánět a zmutuje jeho buňky na rakovinové tikající časované bomby? Zdá se, že tím vrahem je inzulínová rezistence – tedy neschopnost těla správně regulovat hladinu cukru v krvi.

Nový výzkum naznačuje souvislost mezi zvýšeným inzulínem, souvisejícím se špatnou stravou a obezitou, a rozvojem rakoviny slinivky břišní, která je třetí nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu.

Jak zvýšený inzulín způsobuje rakovinu slinivky břišní

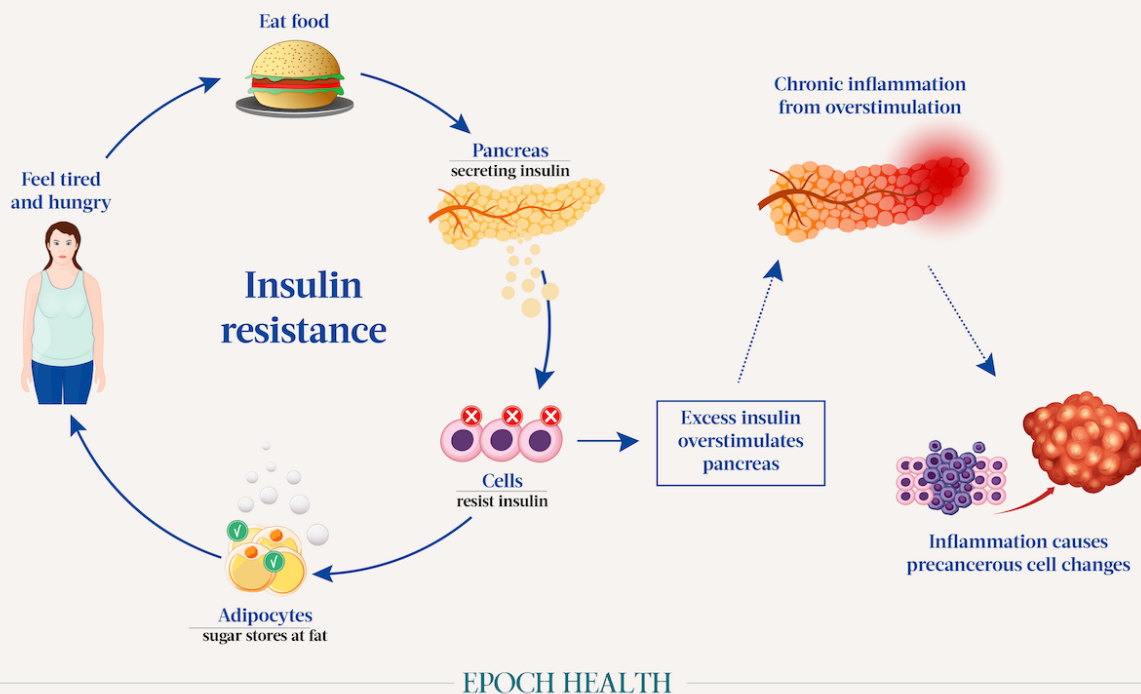
Inzulínová rezistence je stav, kdy buňky těla nereagují efektivně na inzulín, což vede ke zvýšeným hladinám cukru v krvi a potenciálně způsobuje cukrovku 2. typu.

Inzulínová rezistence spojená s obezitou a cukrovkou je známým rizikovým faktorem pro riziko rakoviny slinivky břišní. Nový výzkum Univerzity v Britské Kolumbii (UBC) v oblasti buněčného metabolismu ukazuje, jak k tomu dochází.

Nadbytek inzulínu nadměrně stimuluje buňky slinivky břišní, které produkují trávicí šťávy. To vyvolává zánět a přeměňuje buňky slinivky břišní na prekancerózní stav.

Na následujícím obrázku můžete vidět, jak inzulínová rezistence přispívá k rozvoji rakoviny:

How Insulin Resistance Can Lead to Pancreatic Cancer



„Tato zjištění mají nejvýznamnější důsledky pro ty, kteří vědí, že jsou vystaveni vyššímu riziku rozvoje duktálního adenokarcinomu slinivky břišní (nejběžnější forma), ale týkají se každého,“ řekli pro portál *The Epoch Times* autoři studie a výzkumníci UBC James Johnson a Janel Kopp ve svém e-mailovém prohlášení.

„Naše data ukazují, že vyšší riziko rakoviny slinivky břišní spojené se špatným stravováním a obezitou může být způsobeno vyššími hladinami inzulínu, které jsou typické pro tyto stavy,“ dodali .

Dále naznačují, že snížení inzulínu prostřednictvím léků, diety nebo cvičení může zabránit rozvoji rakoviny slinivky břišní.

„Tato studie odhaluje roli inzulínu při nastartování rakoviny slinivky břišní,“ řekla pro portál *The Epoch Times* doktorka Emily Gallagherová, odborná asistentka na oddělení endokrinologie, diabetu a kostních chorob z instituce Mount Sinai Health System.

„Ukazuje to důležitost inzulínového receptoru při regulaci produkce trávicích enzymů a zánětu ve slinivce břišní,“ řekla s tím, že důležitou otázkou je, jak by se tyto informace daly použít ke snížení rizika rakoviny slinivky břišní u lidí s vysokou hladinou inzulínu.

Jak může inzulín pohánět růst rakovinných buněk

Zvýšený inzulín nebo hyperinzulinémie nastává, když hladiny inzulínu překročí normální úroveň. Vyskytuje se obvykle tehdy, když se v těle rozvine inzulínová rezistence – to je stav, kdy buňky v našich svalech, tuku a játrech přestanou normálně reagovat na inzulín.

„Kromě rakoviny slinivky břišní se vysoký inzulín spojuje is rakovinou tlustého střeva, prsu, endometrie, jater, vaječníků a žaludku,“ říká Dr. Gallagherová.

V přehledném článku publikovaném v odborném časopise Nature uvádí problémy s metabolismem inzulínu jako překážku v léčbě rakoviny.



S rostoucí mírou obezity a cukrovky na celém světě a uvědoměním si, že hyperinzulinémie může přispívat k selhání léčby, je podle uvedeného článku důležité pochopit inzulínovou signalizaci při progresi rakoviny.

Na rozdíl od normálních buněk se rakovinové buňky spoléhají na glukózu jako primární zdroj energie a nedokážou metabolizovat tuky. Omezení příjmu glukózy prostřednictvím stravy může pomoci vyhladovět a eliminovat rakovinné buňky.

Proto se rakovinovým buňkám daří z cukru – a vysoká hladina cukru v krvi při inzulínové rezistenci podporuje jejich růst.

Nedávná studie publikovaná v časopise *Diabetes Care* naznačila, že lék na cukrovku metformin, který snižuje hladinu cukru v krvi, může mít účinky i v boji proti rakovině. Zvyšuje totiž citlivost buněk na inzulín a snižuje produkci glukózy v játrech.

Kontrola hladin cukru v krvi je klíčová

„Vysoká hladina inzulínu může předcházet vysoké hladině cukru v krvi a cukrovce celá léta,“ řekla Dr. Gallagherová.

„Proto lidé, kteří mají metabolický syndrom, obezitu nebo prediabetes, jsou vystaveni většímu riziku vzniku rakoviny v důsledku vyšších hladin inzulínu, dokonce i při absenci vysoké hladiny glukózy v krvi,“ dodala .

Strategie, které snižují cirkulující inzulín v krvi, mohou také snížit riziko rakoviny. Dieta, cvičení a zhubnutí – to vše pomáhá snižovat hladinu inzulínu.

Minulé výzkumy ukázaly, že pacienti po bariatrické chirurgii (zmenšení žaludku), kteří měli po operaci tendenci mít nižší inzulín, měli i nižší riziko vzniku rakoviny.

Kromě operace existují další účinné strategie, které mohou lidem pomoci udržet hladinu cukru v krvi ve zdravém rozmezí:

1. Jezte vyváženou a výživnou stravu

Konzumace celých nezpracovaných potravin, jako jsou ovoce, zelenina, libové bílkoviny a celozrnné výrobky, pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi .

Zaměřte se na potraviny s vysokým obsahem vlákniny, protože se tráví pomalu a zabraňují výkyvům cukru v krvi. Vybírejte si zdravé tuky jako avokádo a ořechy před nasycenými nebo transmastnými tuky.

Vyhýbejte se také prozánětlivým rostlinným tukům, jako jsou rafinovaný sójový, řepkový olej a slunečnicový olej.

2. Monitorujte velikosti porcí

Dokonce i zdravé potraviny mohou při přejezení zvýšit hladinu cukru v krvi. Věnujte proto pozornost porcím používáním menších talířů, vážením jídla a praktikováním vědomého jídla.

Takzvané „vědomé“ nebo „všímavé“ jení znamená věnovat pozornost přítomnému okamžiku při konzumaci jídla a vědomě si všímat chutě, textury a dalších vjemů, přičemž se vyhýbáte rozptylování a nadměrnému požitkářství.

3. Pravidelně cvičte

Pravidelné cvičení prospívá těm, kteří mají cukrovku nebo jsou jí ohroženi. Zlepšuje citlivost na inzulín, čímž usnadňuje udržování zdravé hladiny cukru v krvi.

Autor: George Citroner, Zdroj: theepochtimes.com