

Przeciw nowotworom

Szanowny Czytelniku,
w roku 1971 amerykański prezydent Richard Nixon ogłosił „wojnę z rakiem” (War on Cancer). Przewidywał on wtedy, że rak zostanie przewyższony do roku 1976, czyli dwusetnej rocznicy amerykańskiej rewolucji.

Następnie termin ten został przesunięty na rok 2000, a jeszcze później na 2015. Obecnie Barack Obama obiecuje, że lek na raka zostanie wynaleziony „w przyszłości”. Pobożne życzenie! Od tamtej pory rząd federalny przeznaczył na ten cel ponad 120 miliardów dolarów, a niedawno budżet dodatkowo zwiększono o jedną trzecią¹.

Europa i Japonia nie pozostają w tyle – każdy kraj ma swój własny „narodowy instytut ds. nowotworów”, który od wielu lat zajmuje się szeroko zakrojonymi badaniami, aby „przewyciężyć raka”. We Francji również istniała podobna instytucja – Association pour la Recherche contre le Cancer (Stowarzyszenie na rzecz Badań nad Rakiem), która zgromadziła datki od ponad 3,4 miliona osób, po czym uwikłała się w poważny skandal. Na początku roku François Hollande zainicjował również plan: Rak 2014–2019, który stanowi kontynuację dwóch programów o podobnym zamyśle².

Jakie są rezultaty?

Według francuskiego portalu Doctissimo są one co najmniej imponujące: „Rak: niesamowity postęp badań. Leczenie nowotworów przechodzi obecnie prawdziwą rewolucję. Dzięki postępowi genetyki i biologii molekularnej medycyna dysponuje środkami, o których dziesięć lat temu można było tylko pomarzyć”³.

Niestety, podobny optymizm szybko gaśnie w zderzeniu z brutalną rzeczywistością.

Liczba zgonów nie maleje

Według sondażu opublikowanego w 2009 roku w The New York Times między 1950 a 2005 rokiem realny odsetek zgonów z powodu raka w Stanach Zjednoczonych w najlepszym przypadku zmalał o 5%, biorąc pod uwagę zwiększenie się populacji i starzenie społeczeństwa⁴.

We Francji, jak podaje Instytut Nadzoru Sanitarnego (Institut de Veille Sanitaire)⁵, roczny wskaźnik zgonów z powodu raka wzrósł ze 148 zgonów na 100 tysięcy mężczyzn w 1950 roku do 300 zgonów na 100 tysięcy mężczyzn w roku 1990, czyli zwiększył się dwukrotnie i utrzymuje się na tym poziomie do dziś.

Jeśli chodzi o kobiety, liczba ich zgonów zwiększyła się ze 170 na 100 tysięcy rocznie w 1950 roku do 190 zgonów na 100 tysięcy kobiet obecnie. Jest to mniejszy wzrost, ale bardzo regularny – kobiety, które dotyka rak piersi i szyjki macicy, są coraz młodsze.

Z kolei w Polsce liczba zgonów na nowotwory złośliwe w ciągu ostatnich pięciu dekad wrosła prawie 2,4-krotnie. W 2010 r. stwierdzono prawie 93 tys. zgonów, przy czym prawie 41 tys. dotyczyło mężczyzn, a prawie 52 tys. kobiet. Dla porównania, w 1965 roku zmarło na raka ok. 19 tys. zarówno kobiet, jak i mężczyzn⁶.

Zdaje się więc, że „wojna z rakiem” przybrała niekorzystny dla ludzkości obrót, gdyż jak na razie rak uzyskał przewagę.

Instytuty zajmujące się nowotworami mnożą się jak grzyby po deszczu zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej. Na nowotworach można przecież sporo zarobić. Mimo tego coraz częściej słyszy się o przypadkach nawrotów, a niepokój wciąż się nasila. Żadna z instytucji nie daje szczegółowych rad dotyczących zapobiegania nawrotom choroby. Często chorym mówi się, żeby poza regularnymi badaniami „nie robili nic nadzwyczajnego”, czyli nawet nie dostosowywali swojej diety!

We Francji odnotowuje się rekordową dla Europy liczbę zgonów z powodu raka

W Unii Europejskiej zgony z powodu nowotworu stanowią 37% przypadków przedwczesnej śmierci (przed 65. rokiem życia) i główną przyczynę śmiertelności⁷.

Najwyższy w Europie współczynnik zgonów spowodowanych rakiem wśród mężczyzn obserwuje się we Francji. Daleko za nią, na drugim miejscu plasuje się Belgia. Najmniejszą liczbę zgonów odnotowuje się w Finlandii i Grecji⁸.

Odpowiada to dużej liczbie przypadków raka: górnego odcinka układu oddechowego i pokarmowego, płuc, wątroby, związanych z paleniem i nadmiernym spożywaniem alkoholu. Co ciekawe, według raportu, najwyższy współczynnik zgonów spowodowanych rakiem płuc wśród mężczyzn odnotowuje się w Polsce (70.6 zgonów na 100 000 osób) i na Węgrzech (79.3 zgonów na 100 000 osób). Najniższy z kolei jest w Szwecji (19.4 zgonów na 100 000 osób)⁹.

W związku ze wzrostem popularności palenia wśród kobiet liczba zgonów z powodu raka płuc wśród tej grupy również rośnie, podczas gdy dawniej choroba ta dotykała głównie mężczyzn.

Fikcyjny postęp

Dlaczego więc w obliczu tak niekorzystnych statystyk ogół społeczeństwa tkwi w przeświadczeniu, że obecnie lepiej radzimy sobie z nowotworami niż dawniej?

Dzieje się tak z wielu powodów. Po pierwsze diagnostyka bardzo się rozwinęła i w dzisiejszych czasach nowotwory wykrywa się o wiele wcześniej. Z pewnością jest to korzystne, gdyż łatwiej leczyć raka we wczesnym stadium. Jednak nie można zapominać o tym, jak wielkie znaczenie mają takie czynniki jak wiek chorego czy stopień skomplikowania danego przypadku, gdyż mają one decydujący wpływ na przebieg leczenia i szansę przeżycia.

Jeśli nowotwór zostanie wykryty we wczesnym stadium i od razu rozpocznie się nieskuteczne leczenie, powstanie złudne wrażenie, że pacjent zmaga się z chorobą dłużej niż inny pacjent dotknięty identyczną chorobą i leczony innymi, lecz równie nieskutecznymi lekami, u którego guz wykryto w bardziej zaawansowanym stadium. Może się zdawać, że drugi pacjent miał mniejszą zdolność do zmagania się z chorobą i krócej trwał w chorobie, ale będzie to tylko złudzenie.

Obecnie możliwe jest wykrycie bardzo małych guzków, które leczy się, mimo tego że nigdy się nie rozwinęły w zagrażającą ludzkiemu życiu postać. Często są to zmiany określane jako „borderline” (na pograniczu normy), które rosną powoli i nie stanowią powodu do niepokoju u osób starszych. Należy pamiętać, że rak prostaty u mężczyzn powyżej 80. roku życia (tak jak i rak piersi u kobiet) stanowi naturalny etap starzenia się gruczołu.

Rodzi to mylne wrażenie, że pacjent został pomyślnie wyleczony z raka. Dzieje się tak często w przypadku raka piersi i prostaty. Stąd biorą się niepotrzebne, potencjalnie szkodliwe ingerencje (prowadzące do nietrzymania moczu i zaniku popędu seksualnego), podczas gdy pacjenci pozostają przekonani, że ich życie zostało uratowane dzięki „postępowi medycyny”.

To zjawisko nabiera w dzisiejszych czasach znacznych rozmiarów, ponieważ dostępność badań diagnostycznych jest coraz większa.

Co więcej, podobnie jak we wszystkich innych dziedzinach medycyny naukowcy mają tendencję do publikowania badań, których wyniki są pozytywne, a niepublikowania tych, które się nie powiodły.

Co wiadomo o raku?

Głównymi znanymi przyczynami raka są:

- palenie tytoniu,
- produkty chemiczne (benzeny, alkohol),
- promieniowanie,
- infekcje (bakteria *Helicobacter* dla żołądka, wirus brodawczaka ludzkiego dla chorób przenoszonych drogą płciową, które prowadzą do raka szyjki macicy, zapalenie wątroby typu B i C dla raka wątroby),
- leczenie syntetycznymi hormonami (tabletki antykoncepcyjne, hormonalne leczenie menopauzy),
- złe nawyki żywieniowe, które prowadzą do otyłości,
- AIDS (z uwagi na obniżoną odporność),
- a także... w mniejszym, ale potwierdzonym naukowo stopniu, zabiegi mające na celu leczenie raka.

Zbyt intensywna radioterapia (stosowana w zbyt wielu dawkach) skupiona na piersi lub odbytnicy może prowadzić do pojawienia się mięsaków w napromieniowanych obszarach.

Ponadto mówi się często o dziedziczności i genetyce, jednak prawda jest taka, że nie mamy najmniejszego pojęcia, dlaczego i w jaki sposób niektóre geny wywołują raka.

Zdając sobie sprawę z tego, że może być to szokujące, śmiem twierdzić, że powiedzenie komuś, że ma dziedzicznie lub genetycznie uwarunkowane zagrożenie rakiem równa się oświadczeniu, że nad taką osobą ciąży „kłątwa nowotworu”. Wśród pacjentów cierpiących na raka obserwuje się

ponad 500 rozpoznawalnych nieprawidłowości genetycznych, z których żadnej nie określono jednoznacznie jako przyczyny choroby.

Wszyscy z pewnością słyszeli o głośnym przypadku Angeliny Jolie, u której wykryto we krwi jeden z genów mogących prowadzić do raka piersi. Z tego powodu aktorka poddała się podwójnej mastektomii bez uprzedniego zasięgnięcia porad dotyczących zapobieganiu chorobie. Czy operacja faktycznie była jedynym możliwym rozwiązaniem?

Najlepsze efekty daje praca nad czynnikami środowiskowymi, trybem życia, dietą, które wpływają na działanie poszczególnych genów (nazywa się to epigenetyką).

Rak wciąż pozostaje zbyt tajemniczy

Istnieje wiele innych aspektów raka, które wciąż pozostają niezgłębione. W krajach zachodnich na przykład liczba zgonów w wyniku raka żołądka (bardzo niebezpiecznej odmiany nowotworu) od lat 30. stopniowo malała i obecnie stanowi 2% wszystkich chorób nowotworowych, jednocześnie pozostając drugą główną przyczyną śmierci na świecie.

Uważa się, że konserwacja żywności za pomocą chłodzenia i mrożenia pozwoliła na zmniejszenie udziału konserw i konserwantów, co bez wątpienia było powodem spadku liczby zgonów.

Podsumowując, to sprzęt AGD pozwolił na podobny postęp.

Naukowcy wysuwają również hipotezę, że wynikał on ze stopniowego ograniczania spożywania pokarmów solonych, wędzonych i marynowanych od czasu wprowadzenia lodówek do gospodarstw domowych. W każdym razie zmiany te nie miały nic wspólnego z postępem medycyny.

Jeśli chodzi o genetykę, na początku sytuacja przedstawiała się o wiele prościej – twierdzono, że rak bierze się z mutacji DNA. Uważano, że DNA stanowi prosty łańcuch informacji, w którym zakodowany jest rozwój organizmu i działający na podobnej zasadzie jak prosty program komputerowy. Jeśli pojawi się jakiś problem, wystarczy zmienić kod programu.

Dziś wiadomo, że jest to o wiele bardziej skomplikowane:

- że istnieje DNA mitochondrialne;
- że geny aktywują i dezaktywują się na przestrzeni czasu w zależności od warunków środowiskowych bez naszej wiedzy o tym, dlaczego takie zjawisko zachodzi;
- że mutacji nie da się kontrolować, a większość z nich nie jest szkodliwa;
- że ciężko jest stwierdzić, którym z nich należy zapobiegać i w jaki sposób, aby uniknąć przemiany komórki w komórkę rakową;
- że bliźnięta mogą mieć początkowo identyczne DNA i takie same genetycznie uwarunkowane ryzyko nowotworu, żyć w jednej okolicy i mieć taką samą dietę, jednak nie ma takiej możliwości, że choroba zacznie się u nich w tym samym momencie czy wystąpi w takiej samej formie. Prawdopodobnie jedno z nich zachoruje, podczas gdy drugie pozostanie zupełnie zdrowe.

Badania nad nowotworami można porównać do astronomii – nauki, która początkowo wydawała się stosunkowo nieskomplikowana, gdyż chodziło o planety i gwiazdy o mniej więcej regularnej, określonej trajektorii ruchu. Jednak obecnie astronomia coraz częściej staje wobec niezrozumiałych zjawisk takich jak „zakrzywienie przestrzeni”, istnienie „antymaterii” lub „równoległych światów”.

Nie ma powodu do zmartwień, jeśli są to obce Ci terminy. Stworzono je po to, aby można było wstawić jakieś słowa do matematycznych równań, a nie po to, żeby były przystępne dla ludzkiego mózgu (zarówno Twojego, jak i badaczy, którzy te zjawiska odkryli).

Z badaniami nad rakiem jest podobnie. Pacjentowi mówi się, że ma załazek nowotworu, guza, przerzuty, jednak nikt nie wie, skąd się one wzięły, w jaki sposób rak się rozwinął ani jaka będzie skuteczność metod leczenia, których mechanizm działania nie został jeszcze do końca opracowany.

Zbyt często eksperymentuje się na pacjentach, traktując ich jak króliki doświadczalne i obiecuje się im niesamowity postęp, aby zagłuszyć obawy.

W rzeczywistości pacjent słyszy niezrozumiały bełkot, który często wywołuje jeszcze większy niepokój.

Dr Leonard Saltz, ekspert w dziedzinie raka jelita grubego z Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, najbardziej znanego centrum onkologii w Stanach Zjednoczonych, wyjawiał brutalną rzeczywistość dla dziennika The New York Times:

„Ludzie zbyt często zgłaszają się do nas, oczekując, że najnowsze leki są w stanie wyleczyć raka z przerzutami. Są wielokrotnie zdziwieni, gdy dowiadują się, że najnowsza technologia nie umożliwia wyzdrowienia”¹⁰.

„Niedelikatnym i bezpardonowym byłoby powiedzieć: «Jedynie, co możemy polecić, to lek, który kosztuje 10 tysięcy dolarów miesięcznie i który przeciętnie pomaga przeżyć kolejny miesiąc lub dwa»” Jednak często taka właśnie jest prawda.

Co robić?

Na szczęście dziś wiadomo, że istnieje styl życia pomagający zapobiec rakowi.

Stanowi on kombinację działań i aktywności, które logicznie rzecz biorąc, zmniejszą ryzyko wystąpienia raka, jednak ich skuteczności nie da się zbadać naukowo, gdyż nie polegałoby to po prostu na podaniu lekarstwa jednej grupie i placebo drugiej.

Już od dziś zmień swój tryb życia i zastosuj poniższe wskazania, aby zapobiec rakowi.

1. Ogranicz spożywanie pokarmów i napojów, które nie były znane tysiąc lat temu: napojów gazowanych, rafinowanych zbóż, tłuszczów trans (jest to rodzaj tłuszczów z grupy nienasyconych), cukierków, wszelkiego rodzaju ciastek z dodatkiem cukru i soli, gotowych posiłków.
2. Spożywaj warzywa zakupione w nieprzetworzonej formie, najlepiej sezonowe i – o ile to możliwe – lokalnie uprawiane. Unikaj przyrządzania ich w wysokich temperaturach (przede wszystkim grillowania i smażenia). Postaw na kapustę, rzeżuchę, rzodkiew i warzywa liściaste.
3. Optymalizuj poziom witaminy D3 w organizmie dzięki regularnemu przebywaniu na świetle słonecznym i przyjmowaniu suplementów diety (1500 j.m. dziennie) od października do kwietnia.
4. Regularnie uprawiaj sport na świeżym powietrzu i na słońcu (maszerowanie w górach, pływanie w morzu, kiedy tylko ma się ku temu okazję). Niedawno opublikowane szeroko zakrojone badanie na 42 tysiącach profesjonalnych atletów dowiodło, że rzadziej umierają oni na choroby serca i nowotwory niż reszta populacji. Nowotwory występują w tej grupie o 40% rzadziej niż u reszty społeczeństwa, a choroby serca o 27%¹¹.
5. Wybieraj mięso i ryby wysokiej jakości, o ile to możliwe łowionych na wolności lub przynajmniej pochodzących z gospodarstw, w których zwierzęta mają odpowiednie warunki życia (drób ma dostęp do wolnego wybiegu, krowy pasą się na pastwiskach, a ryby pływają w zbiornikach, które nie są przepelnione).
6. Zmniejsz spożycie olejów bogatych w kwasy omega-6 (olej kukurydziany, słonecznikowy) i często sięgaj po oliwę z oliwek, olej rzepakowy czy olej z orzecha włoskiego z pierwszego tłoczenia na zimno.
7. Nabierz zwyczaju częstego jedzenia małych tłustych ryb. Anchois, sardynki, śledzie i makrele są najtańszymi rybami, ponieważ wyszły już z mody, jednak to właśnie one najlepiej wpływają na zdrowie z uwagi na wysoką zawartość kwasu eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) stanowiących odmiany kwasów omega-3.
8. Jedz kostkę gorzkiej czekolady (o 70% zawartości kakao) i pij jeden lub dwa kieliszki (100 ml) dobrego czerwonego wina dziennie.
9. Pij niesłodzoną japońską zieloną herbatę (3 filiżanki dziennie).
10. Unikaj kontaktu z produktami chemicznymi obecnymi w środowisku (zanieczyszczenia powietrza między innymi w wyniku rozpylania herbicydów i pestycydów), pokarmach i ubraniach, pomieszczeniach (lakier, detergenty, perfumy na bazie środków chemicznych, farby).
11. Optymalizuj ilości przyjmowanego magnezu, potasu, witamin, przeciwutleniaczy i pierwiastków śladowych.
12. Dbaj o trawienie i dobrą kondycję przewodu pokarmowego poprzez spożywanie błonnika prebiotycznego i probiotyków (sfermentowanych pokarmów).
13. Uprawiaj ogródek lub kwiaty na balkonie, troskliwie zajmuj się domowym zwierzątkiem, jeśli je masz.
14. Naucz się, jak oddychać głęboko, utrzymywać dobrą postawę ciała, obniżyć poziom stresu i żyć spokojnie. Dbaj o własne samopoczucie.
15. W kwestiach małżeńskich, rodzinnych, edukacyjnych i zawodowych podejmuj decyzje, które przyniosą równowagę i zadowolenie na dłuższą metę. Bierz udział w

wydarzeniach towarzyskich, artystycznych i tych skupionych na stronie duchowej, zapewniających wewnętrzny rozwój.

16. Buduj silne relacje z przyjaciółmi, dbaj o dobre stosunki z członkami rodziny i sąsiadami. Jakość więzi społecznych stanowi jeden z głównych czynników wpływających na długowieczność i szanse przeżycia w przypadku raka.

Mógłbym ciągnąć tę listę dalej i mówić o szczegółowo dopasowanych przeciwutleniaczach, poszczeniu, regularnym stosowaniu detoksu, równowadze hormonalnej, zarządzaniu emocjami... Im bardziej zadbasz o zdrowy styl życia, biorąc pod uwagę wszystkie jego aspekty, tym mniejsze będzie ryzyko, że pewnego dnia staniesz przed onkologiem, który powie, że nic nie może dla Ciebie zrobić.

Zdrowia życzę,
Jean-Marc Dupuis