

Новое исследование связывает потребление молока с повышенным риском рака молочной железы

Причиной могут быть половые гормоны, но существенных связей с употреблением сыра и йогурта не обнаружено.

Потребление молока связано с повышенным риском развития рака молочной железы у женщин, согласно новому исследованию, проведенному учеными из Университета Здоровья Лома Линда в Лома Линда, Калифорния, США.

«Молочные продукты, соя и риск рака молочной железы: это непонятное молоко», статья, опубликованная в Международном журнале эпидемиологии, показала, что даже относительно умеренные количества потребления молока могут увеличить риск рака молочной железы у женщин – до 80 процентов в зависимости от потребляемого количества.

Первый автор статьи Гэри Э. Фрейзер сказал, что наблюдательное исследование «довольно убедительно доказывает, что либо само молоко, либо какой-либо другой фактор, тесно связанный с употреблением молока, является причиной рака молочной железы у женщин».

«Потребление всего лишь от одной четверти до одной трети чашки молока в день было связано с повышением риска рака молочной железы на 30 процентов», – сказал Фрейзер. «При употреблении одной чашки в день связанный с этим риск возрастал до 50 процентов, а у тех, кто пил две-три чашки, риск повышался до 70–80 процентов».

Действующие в США диетические рекомендации советуют употреблять три чашки молока в день. «Данные этого

исследования свидетельствуют о том, что люди должны относиться к этой рекомендации с осторожностью», – сказал Фрейзер.

Это значит, что альтернативные молочные продукты, вероятно, могут быть оптимальным выбором.

Для этого исследования была проведена оценка рациона питания почти 53 000 североамериканских женщин, все из которых первоначально не болели раком и наблюдались в течение почти восьми лет. Показатели приема пищи оценивались на основе анкетирования по частоте приема пищи (FFQ), а также повторных 24-часовых отзывов и базовых вопросов с вопросами о демографии, семейном анамнезе рака молочной железы, физической активности, потребления алкоголя, гормональных и других лекарств, обследовании рака молочной железы и репродуктивной и гинекологической истории.

К концу периода исследования за время наблюдения было выявлено 1057 новых случаев рака молочной железы. Не было обнаружено устойчивых связей между соевыми продуктами и раком молочной железы, независимо от молочных продуктов. Но, по сравнению с низким или полным отсутствием потребления молока, более высокое потребление молочных калорий и молока было связано с большим риском рака молочной железы, независимо от потребления сои. Фрейзер отметил, что результаты имели минимальные различия при сравнении потребления цельного или обезжиренного молока. Не было отмечено важных связей с потреблением сыра и йогурта.

«Однако, – сказал он, – молочная пища, особенно молоко, были связаны с повышенным риском, и данные прогнозировали заметное снижение риска, связанное с заменой соевым молоком обычного. Это повышает вероятность того, что альтернативные молочные продукты могут стать оптимальным выбором».

Опасный эффект молочных продуктов согласуется с недавним отчетом Adventist Health Study-2 (Исследование Здоровья Адвентистов-2, AHS-2), в котором предполагается, что у

веганов, но не у лакто-ово-вегетарианцев, меньший риск рака молочной железы, чем у невегетарианцев.

Фрейзер сказал, что возможными причинами связи между раком молочной железы и потреблением молока может быть содержание половых гормонов в молоке, поскольку коровы, конечно же, кормят потомство и часто около 75 процентов молочного стада беременны. Рак молочной железы у женщин является гормоночувствительным раком. Кроме того, потребление молочных и других животных белков в некоторых сообщениях также связано с более высоким уровнем в крови определенного гормона, инсулиноподобного фактора роста-1 (IGF-1), который, как считается, способствует развитию некоторых видов рака.

«Молоко действительно имеет определенные положительные питательные качества, – сказал Фрейзер, – но они должны быть сбалансированы с другими возможными, менее полезными эффектами. Эта работа говорит о настоятельной необходимости дальнейших исследований».

Это исследование является частью Исследования Здоровья Адвентистов-2, долгосрочного исследования здоровья, посвященного изучению взаимосвязи между образом жизни, диетой и болезнями среди членов Церкви адвентистов седьмого дня. Исследование Здоровья Адвентистов частично финансируется благодаря финансовой поддержке Института Здоровья Ардмора.

Бриана Пасторино, Новости Университета Здоровья Лома Линда

Оригинальная версия этой истории была размещена на сайте новостей Университета Здоровья Лома Линда.

По материалам Adventist Review

Источник: logosinfo.org