

Đừng đợi khi ung thư gõ cửa mới chú ý đến dinh dưỡng và lối sống

Lê Đoàn Thanh Lâm¹ *

¹ Thành viên Ban điều hành Hội khoa học và chuyên gia Việt Nam tại Pháp (AVSE), Nhà sáng lập Dự án trang thông tin Dinh dưỡng chuẩn.

* Mọi thắc mắc xin liên hệ: lucas.ledoan@gmail.com

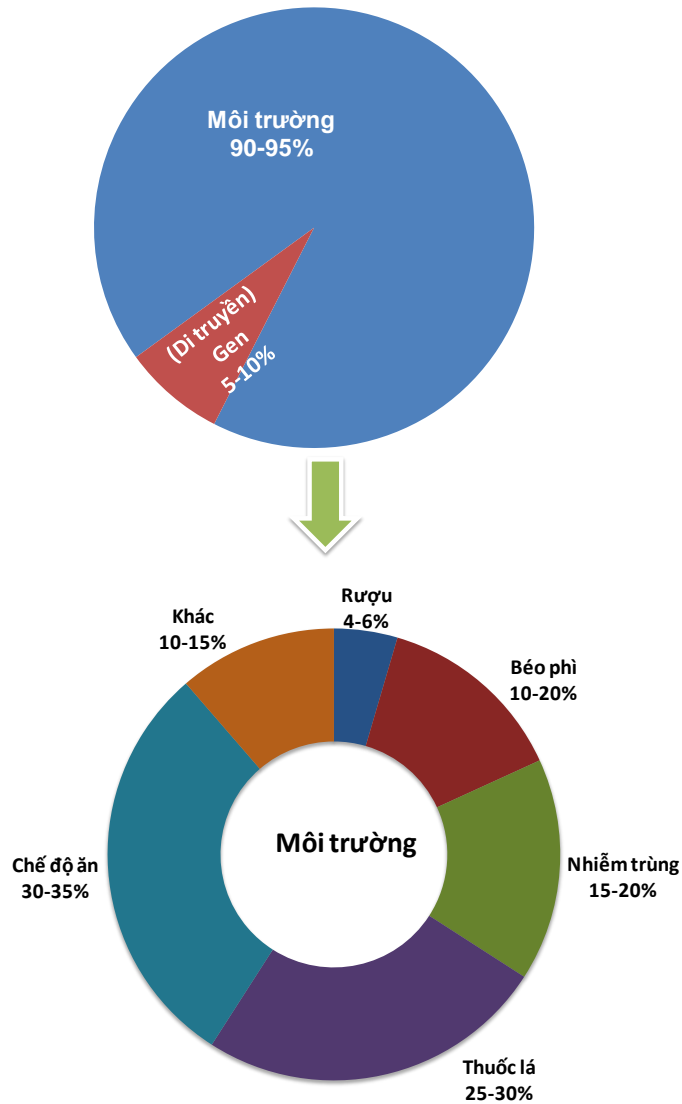
Giới thiệu (Abstract)

Đến năm 2020, theo dự đoán của Cơ quan quốc tế nghiên cứu về ung thư của WHO, Việt Nam sẽ có 160.000 người bị ung thư và sẽ có thêm 30.000 người chết mỗi năm, đưa tổng số người chết vì ung thư lên con số 125.000 người. Tuy nhiên, phần lớn người dân thường chú ý đến những yếu tố bên ngoài như thực phẩm bẩn, thực phẩm độc hại nhưng lại chưa có ý thức với những điều sẽ làm cơ thể thay đổi từ bên trong như chế độ dinh dưỡng. Kết quả nghiên cứu của Tổ chức nghiên cứu Ung thư thế giới, World Cancer Research Fund International, đã chỉ ra rằng 1/3 số ca bệnh ung thư phổ biến nhất có thể được phòng tránh thông qua chế độ ăn uống lành mạnh, duy trì một cân nặng khỏe mạnh và chăm hoạt động thể chất thường xuyên.

« Rời cũng đều chết cả. Tôi thà vui vẻ bây giờ để tận hưởng thêm mấy năm nữa của cuộc đời !?»

Bạn có thể nói rằng Lance Armstrong, tay đua xe đạp nổi tiếng thế giới, là người tích cực hoạt động thể thao nhưng cuối cùng vẫn mắc ung thư, hay như Steve Jobs, cựu chủ tịch của công ty Apple, không phải là người béo phì cũng bị ung thư, và gần đây ca sĩ Trần Lập, thủ lĩnh của ban nhạc Bức Tường, cũng từng là người khỏe mạnh, vậy mà nhanh chóng bị ung thư cướp đi mạng sống. Trong khi đó nhiều người ăn uống vô tổ chức, sống buông thả, hút thuốc, và uống rượu bia suốt ngày nhưng không bị căn bệnh ung thư tấn công.

Nhưng có thể bạn quên rằng ung thư không phải là một căn bệnh đơn giản, mà đó là một dạng bệnh gây ra bởi nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong đó, yếu tố di truyền chỉ chiếm 5-10% nguyên nhân gây ra ung thư, còn các yếu tố môi trường bên ngoài như chế độ ăn uống, hút thuốc lá, béo phì, rượu bia...chiếm đến 90-95% nguyên nhân ung thư (Hình 1). Chính vì vậy, ai cũng có thể mắc ung thư.



Hình 1: Các nguyên nhân gây ra ung thư

Lối sống lành mạnh có thể không làm cho bạn miễn nhiễm với ung thư, nhưng nó sẽ làm phần cược nghiêng về phía bạn hơn là phía ung thư trong cuộc chơi này! Chúng ta dù không chống lại được cả một nhóm kẻ xấu hay vài tên mạnh nhất, nhưng điều chắc chắn là chúng ta sẽ mạnh hơn rất nhiều kẻ xấu trong nhóm đó. Điều đó cũng tương tự như việc không thể đảm bảo chắc chắn 100% rằng bạn sẽ không bao giờ gặp tai nạn giao thông, nhưng nếu đi xe cẩn thận, đi đúng luật giao thông, đội mũ bảo hiểm... thì tai nạn ít có khả năng xảy ra hơn. Và ngay cả khi tai nạn xảy ra, hậu quả cũng có thể bớt trầm trọng hơn. Điều này phần nào được chứng minh dựa trên nghiên cứu trên diện rộng toàn thế giới của Tổ chức nghiên cứu Ung thư thế giới – World Cancer Research Fund International, một đối tác của Tổ chức Y tế thế giới – WHO (1,2). Nghiên cứu này cho thấy *một phần ba (1/3) số ca bệnh ung thư phổ biến nhất có*

thể được phòng tránh thông qua chế độ ăn uống lành mạnh, duy trì cân nặng hợp lý, và chăm hoạt động thể chất thường xuyên.

Thay đổi lối sống là chìa khóa để ngăn chặn và kiểm soát ung thư cùng các bệnh mãn tính không lây, đặc biệt là chiếc chìa khoá đó nằm hoàn toàn trong tay mỗi người

Các báo cáo khoa học cho thấy những người *béo phì có xu hướng giảm thời gian sống khỏe mạnh trong cuộc đời tới 20 năm và giảm tuổi thọ tới 8 năm (3)* so với người có cân nặng bình thường. Và những người *hút thuốc bị mất khoảng 10 năm tuổi thọ* so với người không hút thuốc (4). Thừa cân, béo phì làm tăng nguy cơ ung thư bằng nhiều cách. Một trong những cách chính là trọng lượng dư thừa khiến cho cơ thể sản xuất và lưu hành nhiều estrogen và insulin, những nội tiết tố có thể kích thích sự phát triển của ung thư. Trong khi hút thuốc có thể mang vào cơ thể đến 7000 chất hóa học, và trong số đó 70 chất đã được xác định là có khả năng gây ra ung thư.

Tất nhiên, áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh không phải phương thuốc thần kì. Muốn có hiệu quả tích cực thì chúng ta cần tạo thói quen, như đánh răng, rửa mặt, chứ không phải thỉnh thoảng mới làm.

Đến năm 2020 theo dự đoán của Cơ quan quốc tế nghiên cứu về ung thư của WHO, Việt Nam sẽ có 160.000 người bị ung thư (tăng 30% so với 2012) và sẽ có thêm 30.000 người chết mỗi năm, đưa tổng số người chết vì ung thư lên con số 125.000 người (2). Trong khi đó việc *ăn nhiều trái cây nhằm cung cấp chất dinh dưỡng, khoáng chất vi lượng, và làm tăng hàm lượng các chất chống oxi hóa cho cơ thể có thể giảm đến 25% nguy cơ ung thư vòm họng, và 36% số ca ung thư phổi (1,5).*

Chỉ cần giảm uống rượu và béo phì là có thể giảm nguy cơ mắc ung thư gan – loại ung thư phổ biến nhất ở Việt Nam với tỉ lệ mắc cao gấp 3 lần tỉ lệ trung bình thế giới. Mỗi năm căn bệnh này lấy đi mạng sống của 23500 người Việt.

Hay *hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày trong tuần có thể giảm 12% số ca mắc ung thư ruột kết và trực tràng, và 12% số ca mắc ung thư vú ở phụ nữ sau mãn kinh (1,5),* do kiểm soát được cân nặng và cải thiện mức hóc-môn cũng như cách mà hệ miễn dịch hoạt động.

« Chất bảo quản, thuốc trừ sâu, ô nhiễm mới là nguyên nhân thực sự gây ra ung thư ? »

Đúng là thuốc trừ sâu, chất hóa học độc hại sử dụng trong sản xuất, bảo quản thực phẩm cũng như ô nhiễm không khí là nguyên nhân gây ra một số bệnh ung thư. Thuốc trừ sâu, thuốc kháng sinh tìm thấy trong thực phẩm có thể gián tiếp gây ra các bệnh ung thư đang bắt đầu

tăng cao ở trẻ em như ung thư hệ thần kinh trung ương. Hay ô nhiễm không khí có thể gây ra ung thư phổi ở người trưởng thành.

Tuy nhiên, giải quyết các vấn đề trên không thể chỉ trong ngày một ngày hai và nó còn không phụ thuộc hoàn toàn vào mong muốn của bản thân. *Chế độ dinh dưỡng và lối sống thì lại là các yếu tố 100% do chúng ta quyết định.* Một cái cây mục rỗ thì sẽ dễ bị sâu tấn công hơn so với một cây thân chắc chắn, mạnh khỏe.

Cho dù bạn không quan trọng chuyện sống lâu sống ít, nhưng chắc chắn là bạn không muốn lâm vào cảnh bế tắc vì bệnh tật. Chế độ ăn không lành mạnh, thừa cân béo phì và nghiện rượu là nguyên nhân gây ra các bệnh mãn tính, như tim mạch, ung thư, đột quỵ và tiểu đường. Bệnh mãn tính có nghĩa là kéo dài và lặp đi lặp lại. *Dinh dưỡng lệch lạc của ngày hôm nay sẽ đem đến cho bạn nhiều năm đau đớn và bệnh tật sau này.*

Dưới đây là bản tóm tắt tình hình các bệnh ung thư ở Việt Nam và các yếu tố dinh dưỡng giúp phòng chống bệnh cùng tỉ lệ ngăn ngừa cụ thể cho từng yếu tố và từng bệnh. Đây là kết quả của Tổ chức nghiên cứu ung thư thế giới bao gồm những nhà khoa học đầu ngành, dựa trên nhiều bằng chứng và tổng kết (5).

Bảng 1: Thống kê bệnh ung thư tại Việt Nam và tỉ lệ ngăn ngừa ung thư của các yếu tố dinh dưỡng và lối sống lành mạnh (1, 2, 5)

Bệnh ung thư	Tỉ lệ mắc và tử vong ở Việt Nam (2015)	Yếu tố dinh dưỡng và lối sống lành mạnh	Tỉ lệ ngăn ngừa ung thư ước tính trung bình (UK, USA, Brazil, Trung Quốc)
Ung thư gan	25.000 ca mắc 23.500 ca tử vong	Ít uống rượu Giảm mỡ cơ thể	2,3% 16,5%
Ung thư phổi	25.000 ca mắc 22.100 ca tử vong	Trái cây	36%
Ung thư dạ dày	16.000 ca mắc 14.700 ca tử vong	Rau không chứa tinh bột Trái cây Giảm ăn muối	18,5% 22,5% 15%
Ung thư vú	12.200 ca mắc 5.200 ca tử vong	Ít uống rượu Hoạt động thể chất (sau mãn kinh) Giảm lượng mỡ trong cơ thể (sau mãn kinh)	10% 12% 15%
Ung thư đại trực tràng (ruột kết, trực tràng)	10.000 ca mắc 6.900 ca tử vong	Thực phẩm chứa chất xơ Giảm ăn thịt đỏ Giảm ăn thịt nguội Ít uống rượu Hoạt động thể chất Giảm mỡ cơ thể	11,3% 6% 7% 4% 12% 12%
Ung thư vòm họng	5.500 ca mắc 3.300 ca tử vong	Rau không chứa tinh bột Trái cây Ít uống rượu	29% 25% 24%
Ung thư thực quản	3.100 ca mắc 2.900 ca tử vong	Rau không chứa tinh bột Trái cây Ít uống rượu Giảm lượng mỡ trong cơ thể	17,5% 12% 30% 26,5%
Ung thư tiền liệt tuyến	1.427 ca mắc 926 ca tử vong		7,25%
Ung thư tuyến tụy	964 ca mắc 939 ca tử vong		13,25%
Ung thư thận	897 ca mắc 707 ca tử vong	Giảm lượng mỡ trong cơ thể	16%
Ung thư túi mật	433 ca mắc 402 ca tử vong		13,25%

Kết luận

Các thông điệp về dinh dưỡng trong bài viết là những gợi ý làm sao để giảm nguy cơ và kiểm soát bệnh ung thư, cùng các bệnh mãn tính khác như mỡ máu, huyết áp, tiểu đường, tim mạch. Hầu hết tất cả các nước tiên tiến trên thế giới đều hiểu và đầu tư vào việc tạo dựng lối sống, dinh dưỡng cho người dân. Còn ở Việt Nam hiện nay, với sự quan tâm nhiều hơn của các bác sĩ, các bệnh viện đến vấn đề dinh dưỡng, mỗi người dân sẽ được hưởng lợi ích về mặt truyền thông, giáo dục, và việc phòng bệnh bằng dinh dưỡng và lối sống cũng sẽ được chú trọng bên cạnh việc chữa bệnh. *Cuối cùng hơn tất cả mọi điều, mọi lựa chọn đều nằm trong tay bạn!*

Về tác giả:

Tốt nghiệp kỹ sư công nghiệp thực phẩm Đại học Bách Khoa Hà Nội bằng giỏi, Lê Đoàn Thanh Lâm nhận học bổng Đại sứ quán Pháp tại Việt Nam để học chương trình Thạc sĩ Châu Âu tại 3 nước Pháp, Bỉ, Ý. Sau đó anh tiếp tục làm nghiên cứu sinh 3 năm với học bổng của Viện nghiên cứu quốc gia Nông nghiệp Pháp. Luận văn bảo vệ tiến sĩ của Lâm đạt kết quả xuất sắc. Anh có nhiều bài báo được đăng trên các tạp chí khoa học quốc tế (*Critical Review in Food Science & Nutrition, Journal of Dairy Science, Biophysical Journal...*). Hiện nay, sau một thời gian làm việc cho doanh nghiệp Pháp về ngành thực phẩm dinh dưỡng, TS Lâm trở về Việt Nam với mong muốn mang về những tinh hoa khoa học-công nghệ, dinh dưỡng để góp phần cải thiện sức khỏe cho người Việt, vì anh tâm niệm rằng với sự phát triển của xã hội thì mỗi con người đều đáng được hưởng một cuộc sống mạnh khỏe và có một lối sống lành mạnh, cân bằng.

Biên tập viên: Đàm Xuân Thái

Tài liệu tham khảo

1. Cancer Prevention & Survival (2016) Summary of global evidence on diet, weight, physical activity & what increase or decrease your risk of cancer. *World Cancer Research Fund International*.
2. Globocan (2012) Cancer incidence, mortality, and prevalence worldwide. *International Agency for Research on Cancer – WHO*.
3. Grover, Steven A *et al.* (2015) Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology, Volume 3, Issue 2, 114 – 122*.

4. Prabhat Jha, M.D., D.Phil., and Richard Peto, F.R.S. (2014) Global effects of smoking, of quitting, and of taxing Tobacco. *N Engl J Med*; 370:60-68.
5. Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, and Physical Activity: a Global Perspective (2009). Cancer preventability estimates for diet, nutrition, body fatness, and physical activity - 2012. *World Cancer Research Fund International*.