



## I GENERALITĂȚI

1. Introducere .....	11
2. Ce este cancerul? .....	14
3. Carcinogeneza, sau modul de apariție al cancerului .....	23
4. Conceptul de risc și cauzele bolilor canceroase .....	25
5. Substanțele cancerigene rezultate prin prăjirea alimentelor .....	38
6. Obezitatea și tumorile maligne .....	40
7. Rolul fierului în carcinogeneză .....	44
8. Alcoolul și bolile canceroase .....	48
9. Grăsimile vegetale și bolile canceroase .....	50
10. Unt sau margarină? .....	53
11. Laptele și bolile canceroase .....	60
12. Zahărul și bolile canceroase .....	63
13. Cancerul și activitatea fizică .....	65



## II TIPURI DE CANCER CEL MAI FRECVENT ÎNTÂLNITE

1. Cancerul bronhopulmonar .....	74
2. Cancerul gastric .....	94
3. Cancerul hepatic .....	103
4. Cancerul colorectal .....	114

5. Cancerul de glandă mamară .....	130
6. Cancerul esofagian .....	148
7. Cancerul pancreatic .....	156
8. Cancerul de prostată .....	163
9. Cancerul cervical (de col uterin) .....	176
10. Cancerul uterin (de endometru) .....	183
11. Cancerul ovarian .....	188
12. Cancerul de rinichi .....	193
13. Cancerul de vezică urinară .....	199
14. Cancerele cavității bucale, ale capului și gâtului .....	205
15. Cancerul nazofaringian .....	211
16. Cancerul laringian și hipofaringian .....	215
17. Cancerul de vezică biliară .....	221
18. Cancerul căilor biliare (colangiocarcinoamele) .....	226
19. Boala Hodgkin (limfomul Hodgkin) .....	230
20. Limfoamele non-Hodgkin .....	234
21. Leucemiile acute .....	237
22. Leucemia limfatică cronică .....	240
23. Leucemia mieloidă cronică .....	242
24. Mielomul multiplu .....	243
25. Cancerul cerebral .....	247
26. Cancerul scheletului .....	252
27. Cancerul tiroidian .....	256
28. Melanomul malign cutanat .....	260
29. Cancerele la copii .....	270
<hr/>	
În loc de încheiere – Spiritualitatea și cancerul .....	272
Glosar .....	276

## I. INTRODUCERE

---

**B**olile cronice constituie principala cauză de mortalitate pe glob, producând în anul 2013 peste 38 de milioane de decese, adică 68% din totalul de aproximativ 50 de milioane.

Pe primul loc se situează bolile cardiovasculare cu 17,5 milioane de decese (46%), iar pe locul al doilea, bolile canceroase cu 8,2 milioane (22%). Urmează pneumopatia cronică obstructivă cu 4 milioane și diabetul cu peste 1,5 milioane de decese.

Organizația Mondială a Sănătății apreciază că, în anul 2030, bolile canceroase vor produce 14 milioane de decese (*International Journal of Cancer* 2014, dec. 8).

În toate aceste afecțiuni întâlnim următorii factori de risc: fumatul, alimentația nesănătoasă, sedentarismul și consumul de alcool. Enormă povară financiară produsă de aceste boli cronice este urmarea expunerii la factorii de risc, iar perspectivele pentru viitor sunt determinate de atitudinea populației, de alegerile care se fac, deoarece nu este vorba de cataclisme naturale inevitabile.

Îngrijorător este faptul că prevalența tuturor bolilor cronice este în creștere, majoritatea survenind în țările în curs de dezvoltare. De exemplu, bolile cardiovasculare au ajuns principala cauză de deces și în lumea a treia, unde, în perioada 1990–2015, frecvența afecțiunilor cronice a crescut cu 120% la femei și 140% la bărbați.

Cu toate măsurile luate pentru scăderea numărului de fumători, măsuri care, în emisfera apuseană, încep să dea rezultatele așteptate, pe glob, numărul total al celor care fumează este în creștere, datorită faptului că din ce în ce

3. Cresc oxidarea lipoproteinelor cu densitate mică (LDL), deci favorizează procesele oxidative.
4. Exacerbează procesele inflamatoare (de exemplu, poliartrita reumatoidă).
5. Favorizează proliferarea celulelor tumorale.
6. Favorizează, pe lângă bolile canceroase, și boala coronariană, placa de aterom fiind alcătuită, în cea mai mare parte, din grăsimi nesaturate.
7. Influențează în mod negativ densitatea osoasă, deci „ajută” osteoporoza.
8. Acidul omega-6 linoleic constituie 0,2-0,5% din acizii grași din membrana cristalinului. Consumul mare de acid linoleic, ce poate surveni cu ușurință la vegetarieni, crește concentrația lui în cristalin și, din cauză că se oxidează ușor, favorizează apariția cataractei.
9. Acizii grași omega-6 scad secreția de insulină, probabil printr-o alterare a celulelor pancreatice beta, favorizând astfel apariția diabetului de tip 2.



În țările apusene, în decursul vieții, fiecare a treia persoană se va îmbolnăvi de o formă sau alta de cancer. Nu sunt decât puține țări în care riscul îmbolnăvirii să fie mai mic de unu la cinci. La mijlocul secolului al XXI-lea, deosebirile dintre emisfere în ce privește frecvența cancerului vor dispărea.

Este cu neputință să se determine cine va fi acest unul din trei sau cinci. Însă, citind lucrarea de față, vor beneficia toți cei care vor pune în practică informațiile pe care le cuprinde.

Azi cunoaștem mult mai mult despre prevenirea cancerului decât crede majoritatea populației și există numeroase mijloace prin care frecvența bolilor canceroase să fie diminuată, deoarece 90% din tumorile maligne se datorează stilului de viață.

Cu sănătatea este ca și cu pensia. Trebuie să investim din timp. Nimeni nu va începe la 64 de ani să strângă bani la fondul de pensii și să creadă că la 65 va avea o pensie de vis.

**evs**  
editura viață și sănătate

ISBN 978-606-911-037-9

