

식사습관 개선하면 암 40% 예방

식사습관을 개선하면 모든 암의 약 40%를 예방할 수 있다고 미국암연구소(AICR)와 세계암연구기금(WCRF)이 지난 10월 1일 발표했다.

이 두 기관이 임명한 평가위원회는 이날, 지금까지 발표된 4천 5백건이 넘는 암에 관한 연구보고서를 종합 분석한 결과 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

미국·일본·이탈리아·영국·멕시코·중국·캄보디아·인도의 암 전문 과학자들로 구성된 이 평가위원회는 보고서를 통해 야채와 과일의 섭취를 늘리는 것만으로도 모든 암의 20%를 예방할 수 있다고 말했다.

이 평가보고서는 모두 15개의 권장사항을 제시하면서 하루에 섭취하는 전체 칼로리 중에서 45~60%를 야채 또는 곡물로 채우고 붉은 고기와 지방을 각각 10%와 15%로 제한할 것과 체중을 적정수준으로 유지하고 운동을 하도록 권고했다.

이 보고서는, 남자는 하루 포도주 2잔, 여자는 한잔 정도로 알코올 섭취를 제한하는 것이 좋다고 말하고 이것만으로 위암·결장암·직

장암·유방암을 20% 정도 예방할 수 있다고 밝혔다.

이 보고서는 또 염분과 정제된 설탕의 섭취도 제한해야 한다고 말했다. 음식은 낮은 온도에서 요리하고 육류와 생선은 직접 불에 구워야 하며 절이거나 훈제된 육류는 어쩌다 한번정도 먹는 것이 좋다고 이 보고서는 말했다.

이 보고서는 또, 음식은 저장과 보관 방법도 매우 중요하다고 말하고 상하기 쉬운 음식을 제대로 보관하지 못하면 암을 일으킬 수 있는 미생물에 오염될 위험이 많다고 지적했다.

평가위원회 위원장인 미국 프레드 하친슨 암연구센터의 존 포터 박사는 적당하지 못한 식사습관이 암으로 인한 사망의 1/3을 차지하는 것으로 분석되었다고 말했다.

이 보고서는 이밖에 체중의 불균형도 암을 유발하는 요인 중의 하나라고 지적하고, 몸이 너무 뚱뚱한 것도 아픈 것도 좋지 않다고 말했다. 사춘기 이후에는 체중이 5kg 이상 늘어나지 않도록 해야 한다고 이 보고서는 강조했다.

이 보고서는 또 운동을 하는 것이 일부 암의 발생 위험을 감소시키는 것으로 분

석되었다고 말했다. 세계의 암 환자수는 1996년의 1천 30만명에서 2020년에는 1천 4백 70만명으로 늘어날 것으로 예상된다고 이 보고서는 덧붙였다.

칼로리 섭취량 줄이면 장수한다

칼로리 섭취량을 줄이면 오래 살 수 있다는 연구보고서가 발표되었다.

미국국립노화연구소(NIA)의 조지 로스 박사와 애리조나 노화연구센터의 로이 버더리 박사는 생리학 전문지 저널 오브 피지올로지 최신호에 발표한 연구보고서에서, 칼로리 섭취를 평소보다 30% 줄이면 혈중 양성 콜레스테롤인 고밀도지단백(HDL)의 농도가 높아지는 반면 심장병 위험이 현저히 낮아진다는 사실이 동물실험 결과 밝혀졌다고 말했다.

로스 박사는 원숭이들에게 이처럼 엄격한 칼로리 제한을 하고 10년동안 지켜 본 결과 이같은 사실이 확인되었다고 말했다.

로스 박사는 하루 칼로리 섭취량을 30% 줄인 원숭이들은 전체적인 칼로리 섭취량은 그대로 두고 지방과 콜레스테롤이 많이 함유된 먹이만을 제한한 원숭이들보다

오히려 심장의 건강상태가 훨씬 양호한 것으로 나타났다고 밝혔다.

로스 박사는 이 원숭이 실험이 언젠가는 인간을 대상으로 하는 실험에 한 모델이 될 수 있을 것이라고 말했다.

이 원숭이 실험결과와는 과실파리와 쥐가 칼로리 섭취량을 30% 줄인 결과 평균 수명이 30% 연장되었다는 앞서 발표된 또다른 연구보고서를 뒷받침하는 것이라고 로스박사는 덧붙였다.

한편 임상내분비학 전문지인 저널 오브 클리니컬 엔도크리놀로지 앤드 메타볼리즘 최신호에도 이와 비슷한 또다른 연구보고서가 발표되었다.

샌프란시스코대학 셸던 볼 연구소의 마크 레인 박사는 이 연구보고서에서 하루 칼로리 섭취량을 30% 줄인 결과 젊음의 원천이라고 할 수 있는 호르몬인 DHEA 분비량이 노화에 따라 감소하는 속도가 느려지는 것으로 나타났다고 밝혔다. **72**

