

专家参与全球癌症控制

癌症源自基因突变，但是否发生突变的关键在于膳食、体力活动水平和生活方式等因素。因此，癌症在很大程度上是可以预防的疾病。这是2007年11月由世界癌症研究基金会(WCRF)国际部和美国癌症研究所(AICR)发表在《营养、体力活动和癌症预防：一个全球性观点》(Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective)一文中的重要结论之一。

WCRF国际部和AICR负责组织9个系统性文献审查(SLR)小组，由22位专家成员对有关营养、体力活动与癌症的文献进行总结。小组查阅了以不同语种发表的7000

篇文章、综述和meta分析。并将调查的结果汇总，由国际专家组对各种癌症的信息加以综合，据此提出重要的建议。

该报告列举了令人信服的基础工作，使人们了解膳食、运动、生活方式等因素是如何影响癌症危险的，以及如何利用这些信息更加有效地在全世界进行癌症预防。这些重要建议对政府政策的影响将以报告的题目，要在2008年晚些时候发表。

这项报告断定40%的癌症都与不良的饮食、缺乏活动和体重不标准有关。专家建议保持体重指数(body mass index, BMI)在21~23(到目前为止，建议标准为18.5~24.5)，适度锻炼，限制饮酒、高脂肪饮食和含糖饮料等高精制碳水化合物。此外，报告还建议增加蔬菜摄入量，以家禽、鱼和蛋类替代牛羊肉和肉制品。

美国科罗拉多州立大学Aurora癌症研究中心(University of Colorado Cancer Center in Aurora)预防医学教授Tim Byers说：“这个结论并不令人吃惊，但是使我意外的是建议中谈到的这些问题竟然在如此众多的国家中普遍存在”。“我惊奇地发现可以降低癌症危险的营养因素世界各国也是普遍一致的……因此，这个报告的价值就在于这既是全面的也是全球性的。”

1997年美国癌症研究所国际部的早期报告说：“癌症主要是环境因素所导致，其中最重要的环境因素是吸烟、膳食和与饮食相关的因素如体重、体育活动和作业场所以及其他场所的暴露。”虽然研究组仍强调不吸烟和避免被动吸烟的重要性，报告集中谈论了膳食、活动和体重的影响。

Lawrence H. Kushi是加州奥克兰市Kaiser Permanente的病因与预防研究副主

任，系统文献再调查小组领导人之一，他认为，这个文件比第一个报告的实质性改进在于它更加全面。他还说，该报告“具有突破性，因为它建立了开展文献研究和meta分析的方法来处理观察流行病学的的数据。”

的确，Kushi指出，系统性查阅的方法主要根据分析性流行病学调查的结果和病例对照。他说，“从设计严密，人群对象确切的调查研究中得出的广泛一致性的结果，构成了报告的主体和建议的基础。”

环境因素影响的引人注目的证据可见自不同癌症在跨国流动人口中的发生率变化的研究。例如，80年代的研究表明移民到夏威夷的第一代日本妇女乳腺癌的发生增加了近3倍，而第二代就高达5倍。报告指出，这一移民研究“证明癌症模式的主要决定性因素是环境，并提示在这些原因中重要的是食物结构、营养和体育活动。”

系统文献审查小组领导Elisa Bandera, UMDNJ-Robert Wood Johnson 医学院和新泽西癌症研究所的流行病学家，说“该项目从研究工作方法、指导文献查阅，到作出关于证据和公共卫生建议的结论，都有好多位领导参与，他们是完成该项目的主要力量之一。”“这是对癌症预防和公共卫生教育非常重要的资源。它可以指导研究者迅速发现工作中的缺陷，并且最终也会有助于引导政府政策的变化。”她还指出，随着新发现的出现，美国癌症研究所国际部将在其网站上更新证据。如需要更多信息，可在<http://www.dietandcancerreport.org/>查询。

-M. Nathaniel Mead

译自 EHP 116:A22-A23 (2008)

报告对预防癌症的建议

- 1、身材尽量保持正常体重，但不要过瘦。
- 2、每天至少有30分钟的身体活动。
- 3、避免含糖饮料。限制摄入高能量密度的食物(尤其是含糖、低纤维、或高脂肪的加工食品)。
- 4、多吃各种蔬菜、水果、全麦和豆类。
- 5、限制红肉(猪肉、牛肉、羊肉)摄入，避免加工的肉制品。
- 6、如果喝酒，男性每天不超过两份，女性不超过1份。
- 7、限制盐腌食品或用盐加工的食品。
- 8、不用膳食补充剂预防癌症。
- 9、母亲对婴儿最好有6个月完全母乳喂养，尔后添加其它液体和食物。
- 10、癌症患者治疗后应该遵循癌症预防的建议。