

해외의약뉴스

유방암 위험에 영향을 미치는 과일과 알코올

개요

영국 의학저널(british medical journal, BMJ)에 실린 연구결과에 따르면, 10대에 과일과 채소를 섭취하는 것이 유방암을 예방하는데 이로운 반면, 술을 마시는 것은 유방암 발병위험을 높이는 것으로 나타났다.

키워드

청소년, 과일, 유방암, 알코올, 심장질환

과일과 채소는 섬유질, 비타민 그리고 다른 생물학적 활성성분을 함유한 중요한 자원으로 이것은 유방암을 예방하는 효과가 있다고 알려져 있다. 그러나 결정적인 증거는 부족하고, 그동안 진행된 많은 연구들은 중년기부터 과일과 채소를 많이 섭취하는 것에 주로 초점을 맞추어 진행되었다.

하버드 대학 마리암 파비드(Maryam S Farvid)교수는 청소년기에 과일과 채소를 섭취하는 것이 유방암에 어떻게 영향을 미치는가에 대하여 연구했다.

그들은 9만 명의 간호사를 대상으로 청소년기부터 20년 이상에 걸쳐 추적 관찰하였고, 간호사들은 성인 초기에 영양습관을 보고하고 그들 중 절반은 청소년기 자신의 평소 식단을 보고했다.

과일과 채소를 적게 섭취한 기준은 하루에 0.5인분, 많이 섭취한 기준은 하루 2.9인분으로 간주하였다.

2013년까지 3,235명의 여성들은 침윤성 유방암(invasive breast cancer)을 진단받았으며, 그들 중 1,347명은 13세에서 18세까지 자신의 식단에 대한 설문조사를 수행하였다.

그 결과 청소년기에 과일과 채소를 많이 섭취한 사람들에게서 성인 초기에 유방암 진단을 받을 위험이 25% 낮은 것으로 나타났다. 특히 청소년기에 사과, 바나나, 포도를 섭취하고 성년기 초기에는 오렌지와 케일을 섭취하는 것이 가장 예방 효과가 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 “알파-카로틴(α -carotene)이 풍부한 과일과 채소가 유방암을 보호하는 기능을 가장 많이 하는 반면 과일주스는 별 차이가 없다.”라고 밝혔다.

암 예방을 위한 권고사항에는 이미 과일과 채소가 좋다고 알려져 있으나 최근 연구결과에서는 특히 청소년기에 섭취하는 것이 중요하다는 것이다. 그러나 옥스퍼드 대학 연구팀은 “과일과 채소는 건강에 이

로운 효과가 있다고 잘 알려져 있으며, 모든 연령대에서 과일과 채소의 섭취량을 늘려가야 한다.”고 언급했다.

연구와 연관하여 덴마크 남부 대학 연구팀은 2만 2,000명의 폐경이 지난 여성을 대상으로 알코올 섭취량이 유방암과 심장질환에 미치는 영향에 대해 연구한 결과, 음주가 유방암 발병위험을 높이는 반면 적당한 음주는 전혀 술을 마시지 않는 것에 비해 관상동맥질환(coronary heart disease) 발병률을 낮추는 것으로 나타났다.

5년에 걸쳐 하루 평균 음주량을 두 잔 가량 증가시킬 경우 유방암 발병 위험은 30% 높아지는 반면 관상동맥질환 발병 위험은 20% 낮아지는 것으로 나타났으며, 이와는 대조적으로 5년에 걸쳐 음주량을 낮출 경우에는 유방암과 관상동맥질환 발병 위험이 크게 변하지 않는 것으로 나타났다.

편집위원은 알코올이 허혈성 심장질환(ischemic heart disease)에 미치는 영향에 대해서는 불분명하다며, “적당히 술을 마시는 것이 관상동맥질환 발병 위험을 낮추는 등 일부 건강에 이로움이 있지만, 유방암 발병 위험을 높이는 등의 해로움이 더 클 수 있다. 또한 허혈성 심장질환의 위험은 예방에 효과적이라고 알려진 스타틴과 같은 약물 복용뿐만 아니라 생활습관 변화에 의해서도 상당히 감소될 수 있다.”고 경고했다.

연구저자는 관찰연구라는 것에 한계점이 있으며, 원인과 결과에 대한 확고한 결론을 도출하기 전에 고려해야 할 다른 요소들이 있다고 언급했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/310159.php>