Mniejsze ryzyko nowotworu dzięki karmieniu piersią

Data aktualizacji
2024-06-04

Karmienie piersią przynosi korzyści zdrowotne dziecku – to powszechnie znana i dobrze udokumentowana prawidłowość. Dowody naukowe wskazują również na korzyści zdrowotne dla matki – karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na najczęstszy nowotwór kobiet, raka piersi. Niektóre badania dowodzą także, że może obniżać ryzyko zachorowania na raka jajnika oraz raka trzonu macicy.

Nieco statystyki

W Polsce połowa zachorowań na nowotwory złośliwe kobiet to zachorowania na tak zwane nowotwory kobiece. Najczęstszy z nich – rak piersi – jest rozpoznawany co roku u około 19 tysięcy kobiet, co stanowi jedną czwartą wszystkich zachorowań kobiet na nowotwory. Drugim nowotworem kobiet jest rak trzonu macicy, który jest rozpoznawany u około 6 tysięcy kobiet. Prawie 4 tysiące kobiet rocznie otrzymuje diagnozę – rak jajnika. Czwarty nowotwór kobiecy – rak szyjki macicy powoduje rocznie około 2350 zachorowań.

Zmniejszenie ryzyka raka piersi

Rak piersi rozwija się najczęściej u kobiet, które skończyły 50 lat. W krajach wysoko rozwiniętych, w tym w Polsce, od kilku dekad obserwuje się szybki wzrost liczby zachorowań.

Naukowcom udało się określić czynniki sprzyjające zachorowaniu na ten nowotwór. Wiele z nich ma związek z liczbą urodzonych dzieci, wiekiem urodzenia pierwszego dziecka, wiekiem pierwszej miesiączki i wiekiem zakończenia okresu rozrodczego (menopauza). Ostatnio potwierdzono korzyści wynikające z karmienia piersią. Dowody pochodzą z dużych badań epidemiologicznych, w których porównywano częstość raka piersi wśród kobiet karmiących piersią w zależności od długości okresu karmienia.

Co wynika z badań?

- Skumulowany czas karmienia piersią (łączna liczba miesięcy karmienia piersią wszystkich urodzonych dzieci) jest odwrotnie proporcjonalny do ryzyka zachorowania na raka piersi. Po przebadaniu ponad 50 tysięcy kobiet chorych na raka piersi pochodzących z 30 krajów badacze określili, że każde dodatkowe 5 miesięcy karmienia piersią wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka choroby o dodatkowe 2%.
- Europejski kodeks walki z rakiem powołuje się na badania, w których wykazano, że ryzyko zachorowania na raka piersi zmniejsza się o 4,3% wraz z każdym dodatkowym rokiem karmienia (łączny czas karmienia wszystkich urodzonych dzieci). Efekt ochronny karmienia piersią został potwierdzony zarówno wśród młodych kobiet (tzw. nowotwory przedmenopauzalne), jak i wśród kobiet po okresie menopauzy.

> **Kobiety dostały w Europejskim kodeksie walki z rakiem dwa silne zalecenia, jak chronić swoje zdrowie:**

> - **karmienie piersią – obniżające ryzyko zachorowania na raka piersi**
> - **udział w populacyjnych badaniach przesiewowych w kierunku wczesnego wykrycia raka piersi (mammografia) – wyeliminowanie ryzyka zgonu z powodu raka piersi.**

Przeczytaj o Europejskim kodeksie walki z rakiem.

Zmniejszenie ryzyka raka jajnika

Rak jajnika jest szczególnie trudnym nowotworem. Dotychczas nie ma skutecznego testu wykrywającego jego wczesne postaci, a leczenie dostępnymi terapiami nie zadowala ani pacjentek, ani lekarzy. Nie są znane przyczyny powstawania raka jajnika, jednak można określić pewne grupy czynników sprzyjających zachorowaniom, ale także chroniących przed zachorowaniem. Takim czynnikiem ochronnym jest karmienie piersią.

Co wynika z badań?

- Ryzyko zachorowania zmniejsza się o 30% u kobiet, które karmiły dziecko, w stosunku do kobiet, które nie rodziły lub nie karmiły.
- Kobiety, które karmiły piersią przez ponad 24 miesiące, mają o 40% niższe ryzyko zachorowania na raka jajnika niż kobiety niekarmiące.
- Im dłuższy jest czas karmienia piersią, tym bardziej zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka jajnika (w porównaniu z kobietami niekarmiącymi): o 17% u kobiet karmiących do pół roku, o 28% u kobiet karmiących od pół roku do roku i o 37% u kobiet karmiących ponad rok.

Zmniejszenie ryzyka raka trzonu macicy

Rak trzonu macicy, drugi co do częstości nowotwór kobiecy, występuje głównie u starszych kobiet (po okresie menopauzy). Można mu zapobiegać na wiele sposobów, min.: utrzymując prawidłową masę ciała, prowadząc aktywny tryb życia, karmiąc dziecko piersią.

Co wynika z badań?

- Efekt ochronny karmienia piersią jest tym większy, im dłużej karmi się dziecko. Każdy miesiąc karmienia piersią powoduje zmniejszenie ryzyka zachorowania o 2%.
- U kobiet, które karmiły piersią 12 miesięcy i dłużej, ryzyko zachorowania jest o 33% (o 1/3) mniejsze niż u kobiet, które karmiły dziecko krócej lub w ogóle nie karmiły.

> **Karmienie piersią przynosi korzyści nie tylko dziecku, ale również matce, ograniczając ryzyko zachorowania na nowotwory związane z płcią (rak piersi, rak jajnika, rak trzonu macicy). Efekt ten jest odroczony w czasie.**

Źródło

Tekst powstał na podstawie **artykułu dr hab. n. med. Joanny Aleksandry Didkowskiej**. Jest częścią

kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Artykuł jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii „Planuję długie życie”.