**Tutkimus: Suurin osa syövistä johtuu "huonosta tuurista"**

**Vaikka syövän syytä ei voi tietää, elämäntavoilla on valtava merkitys, sanoo suomalaistutkija**

Tilaajille

[**Katri Kallionpää HS**](https://www.hs.fi/haku/?query=Katri%20Kallionp%C3%A4%C3%A4%20HS)

Julkaistu: 2.1.2015 17:29 , Päivitetty:5.1.2015 9:27

Peräti kaksi kolmasosaa syövistä johtuu pikemminkin huonosta tuurista kuin elintavoista, kertoo tuore amerikkalaistutkimus.

Riskiä sairastua esimerkiksi aivojen, ohutsuolen tai haiman saarekesolusyöpään ei juuri voi vähentää elämällä terveellisesti.

Kolmannes tutkimuksessa mukana olleista syöpätyypeistä on tutkimuksen mukaan kuitenkin sellaisia, että niihin sairastumisen riskiä voi vähentää esimerkiksi välttämällä tupakointia ja alkoholia sekä syömällä terveellisesti. Näihin syöpiin kuuluvat kaikkein yleisimmät ja tappavimmat syövät, kuten keuhkosyöpä, ihosyöpä ja paksusuolen syöpä, [kertoo BBC](http://www.bbc.com/news/health-30641833).

Suomen syöpäyhdistyksen terveyden edistämisen ylilääkärin [**Eeva Ollilan**](https://www.hs.fi/haku/?query=eeva+ollilan)mukaan yhdysvaltalaistutkimuksen tulos vastaa suomalaisten tutkijoiden käsitystä.

"Nähdäksemme 30–40 tai jopa 50 prosenttia syövän esiintyvyydestä on sellaisia syöpiä, että niiden riskiä voi vähentää omilla elintavoillaan.

Syöpiä ei kuitenkaan missään tapauksessa voi kokonaan poistaa vaikka ihmiset eläisivät kuinka terveellisesti. Syövän saaminen on aina tyypillisesti monen tekijän ja sattuman summa. Syöpädiagnoosin saanut ei yleensä voi tietää, miksi juuri hän on sairastunut", Ollila toteaa.

**VAIKKA** Eeva Ollila yhtyy päätelmään, että yksilö ei voi omilla elintavoillaan varmuudella estää syöpää, se ei hänen mielestään millään tavalla vähennä terveellisten elämäntapojen merkitystä.

"Jos elintavoilla voidaan pienentää syöpäriskiä kolmanneksella, se on jo valtava määrä. Sitä paitsi elämällä terveellisesti voi pienentää riskiä myös moniin muihin sairauksiin kuin syöpiin. Ja syöpään sairastuneen kannalta terveellisillä elämäntavoilla voi olla merkitystä hänen parantumiselleen", Ollila muistuttaa.

Hän tukeekin lämpimästi kaikkia hyviä uudenvuodenlupauksia: "Esimerkiksi sata päivää ilman alkoholia on aivan loistava aloite. Alkoholi on kuitenkin hyvin merkittävä sairauksia aiheuttava asia Suomessa."

**YHDYSVALTALAINEN** tutkijaryhmä pyrki selvittämään, miksi ihmisen eräät kudostyypit ovat jopa miljoona kertaa alttiimpia syövälle kuin toiset.

[Science-aikakauslehdessä julkaistun tutkimuksen](http://news.sciencemag.org/biology/2015/01/simple-math-explains-why-you-may-or-may-not-get-cancer?rss=1) mukaan kaksi kolmasosaa syöpätyypeistä johtui sattumanvaraisista mutaatioista.

Ihmisen elintavoilla on kuitenkin hyvin voimakas vaikutus joihinkin kaikkein yleisimmistä ja tappavimmista syövistä.

Yhdysvalloissa 6,9 prosenttia väestöstä sairastuu jossakin elämänsä vaiheessa keuhkosyöpään, 0,6 prosenttia aivosyöpään ja 0,00072 prosenttia saa syöpäkasvaimen kurkunpäähänsä.

Keuhkosyövän yleisyys verrattuna kahteen muuhun johtuu tutkijoiden mielestä siitä, että monet ihmiset polttavat tupakkaa.

Elintavat eivät kuitenkaan selitä esimerkiksi sitä, miksi aivokasvaimet ovat kolme kertaa yleisempiä kuin ohutsuolen syövät, vaikka ihmisen suolisto altistuu paljon enemmän ympäristömyrkyille kuin aivot.

Selitys tähän ristiriitaan löytyy tutkijoiden mukaan tavasta, jolla erilaiset kudokset uusiutuvat.

Ihmisen elimistön vanhat ja väsyneet solut korvautuvat jatkuvasti uusilla soluilla, jotka syntyvät, kun kantasolut jakautuvat.

Jokaisessa jakautumisessa on tutkijoiden mukaan riski tapahtua vaarallinen mutaatio, joka muuttaa kantasolua askeleen lähemmäksi aggressiivista syöpäsolua.

Solujen uusiutumisen tahti vaihtelee kehon eri osissa. Esimerkiksi suoliston limakalvojen solut uusiutuvat nopeaan tahtiin kun taas aivosolut vaihtuvat hitaammin.

**YHDYSVALTALAISET**tutkijat vertasivat solujen jakautumisen vauhtia ihmisen elinaikana 31:ssä kehon eri kudoksessa. He vertasivat myös sitä, millä todennäköisyydellä näiden eri kudosten solut muuttuvat vaarallisiksi syöpäsoluiksi.

He tulivat siihen johtopäätökseen, että kaksi kolmesta heidän tutkimastaan syöpätyypistä johtui "huonosta onnesta" eli jakautuvissa kantasoluissa tapahtui jostakin syystä mutaatio. Näihin syöpätyyppeihin kuuluivat muun muassa aivojen syövät eli glioblastomat, ohutsuolen syöpä ja haiman saarekesolusyöpä.

Näihin syöpiin sairastumisen riskiä ei tutkijoiden mukaan voi juurikaan pienentää elintapojen muutoksilla.

Sen sijaan tällaiset syövät tulisi pyrkiä löytämään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin parantumisen mahdollisuus on myös suurempi.

Toisaalta siihen kolmannekseen syövistä, joihin elintavoilla voi vaikuttaa, kuuluu kaikkein tavallisimpia syöpiä. Yksi niistä on se ihosyöpä jonka riski kasvaa, kun ihminen altistuu liikaa auringon UV-säteilylle.

Toinen on keuhkosyöpä, jolla on vahva yhteys tupakointiin. Kolmas on paksusuolen syöpä, johon vaikuttavat sekä perintötekijät, tupakointi että ruokavalio.

Elämäntapoihin vaikuttaminen ei tarkoita Ollilan mukaan pelkästään yksilön valintoja, vaan koko yhteiskunnallista päätöksentekoa.

Siihen kuuluvat muun muassa seulonnat, joita tehdään rintasyövän ja kohdunkaulan syövän varhaiseksi toteamiseksi.

Poliittisilla päätöksillä voidaan edistää terveyttä myös monilla muilla tavoilla.

Sillä, että tupakka maksaa enemmän ja alkoholipolitiikkaa toivottavasti uudistetaan terveyspoliittisista lähtökohdista, on valtavasti merkitystä väestötasolla", Ollila sanoo.

**TÄRKEÄÄ**on Ollilan mukaan sekin, että joukkoruokailu – tapahtui se sitten päiväkodissa, koulussa, työpaikoilla tai vanhusten palveluissa – vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Liikkumista voidaan edistää hyvällä kaavoituksella.

Hyvä tavoite olisi Ollilan mukaan myös se, että ihmisten olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta elää terveellisesti. Esimerkiksi ruokapakkausten pakkausmerkintöjen tulisi olla selkeitä, jotta ihmisten ei tarvitsisi "hifistellä" tehdäkseen hyviä valintoja.