

Giovedì 18 luglio 2019

## Dieta sbagliata importante fattore rischio tumore colon

Esperti: familiarizzare con gli alimenti amici della salute



Roma, 18 lug. (askanews) – Una dieta sbagliata rappresenta un importante fattore di rischio per i tumori, in particolare per quelli del tratto gastrointestinale. Ma allo stesso tempo un adeguato stile alimentare può fare molto per prevenire questi tipi di tumore. E' dunque importante imparare a riconoscere gli epic fail della dieta, le 'bucce di banana' che possono far levitare il rischio e familiarizzare invece con gli alimenti amici della salute, scudo e difesa contro il tumore. A questo riguardo, possono venire in aiuto alcuni importanti lavori scientifici di recente pubblicazione che hanno permesso di calcolare la percentuale di nuovi casi di tumore attribuibile ad un'assunzione inadeguata di alcuni alimenti. E' il caso ad esempio di uno studio pubblicato su JNCI Cancer Spectrum che giunge alla conclusione che ben il 5,2 per cento (cioè 80.110 casi) di tutti i tumori registrati nel 2015 negli Usa, possono essere attribuibili ad una dieta inadeguata. Di questi, il 4.4 per cento è correlabile direttamente ad una dieta sbagliata, mentre nello 0.82 per cento dei casi il fattore di rischio dieta, è mediato dall'obesità (anch'essa frutto di una dieta sbagliata).

I fattori dietetici a maggiore impatto sul rischio di tumore sono risultati essere: uno scarso consumo di cereali integrali e di latticini da una parte e l'elevato consumo di

carni processate (dagli insaccati alle salsicce e i wurstel) dall'altra. E' proprio il tumore del colon retto quello che risulta maggiormente correlato alla dieta (ben il 38,3 per cento del totale dei casi), in particolare tra i maschi di mezza età (45-64 anni). Il cancro del colon-retto è il terzo tumore più comune in Italia ed in Europa e rappresenta globalmente il 10.2 per cento di tutti i tumori; la maggior incidenza è dopo i 50 anni anche se, studi dell'ultimo decennio, indicano che l'incidenza e la mortalità per questa patologia sono in aumento anche in fasce di età più giovani.

Le ragioni di questo fenomeno non sono ancora del tutto chiare ma lo stile alimentare e la prevalenza di obesità, in aumento nei giovani e negli adolescenti, potrebbero rappresentare una spiegazione almeno parziale del fenomeno.

I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti favoriscono o proteggono dall'insorgenza di cancro sono stati finora poco studiati, sebbene sia ormai scientificamente appurato il ruolo protettivo nei confronti del tumore di alcune componenti bioattive quali ad esempio, le fibre, la vitamina E, il selenio, i polifenoli e gli omega-3. "In definitiva – afferma la professoressa Filomena Morisco, Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli 'Federico II' – dai risultati di questo studio epidemiologico emergono ulteriori conferme sull'importanza della dieta nella genesi delle malattie neoplastiche in generale, ma soprattutto di quelle che interessano l'apparato gastrointestinale. Ne consegue che la scienza della nutrizione si interfaccia con i meccanismi di cancerogenesi e suggerisce sempre più la necessità di un approccio multidisciplinare alla malattia, con il gastroenterologo in posizione sempre più centrale".