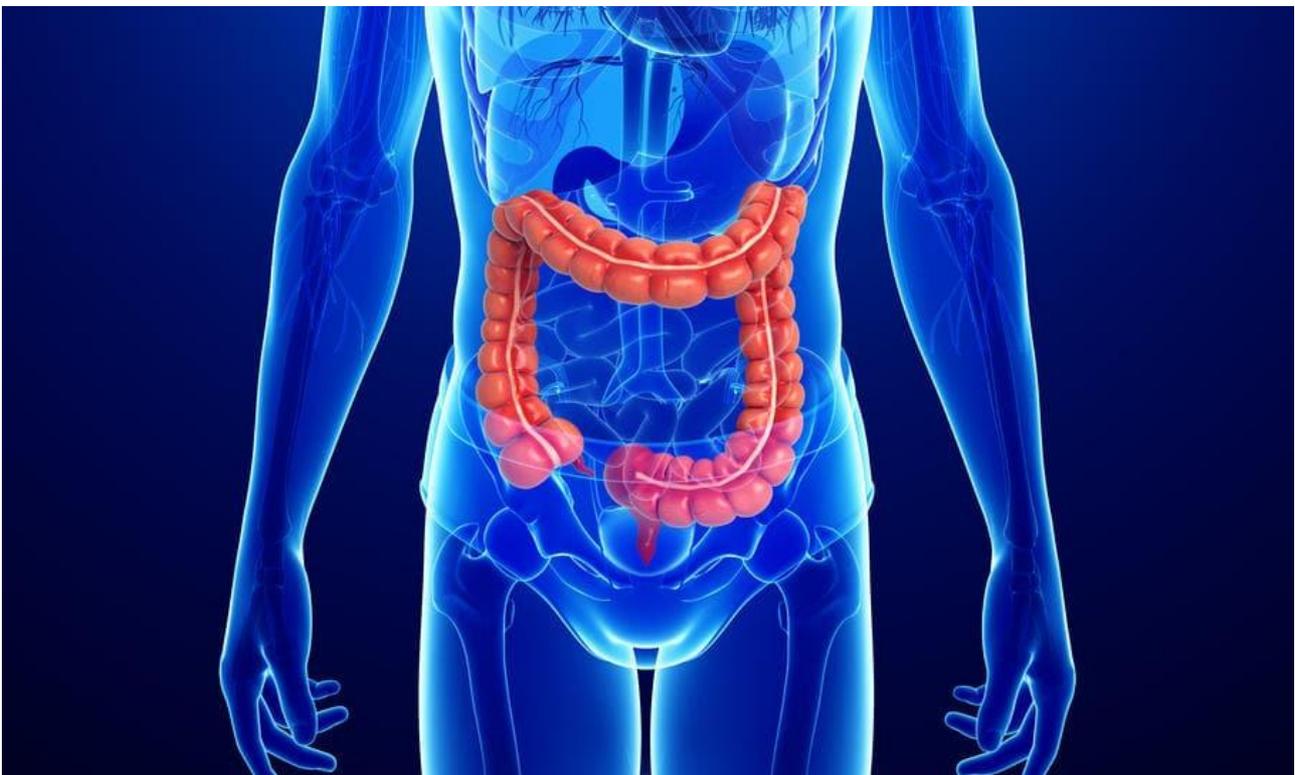


# CONTRO COPERTINA

Salute e Benessere

## Tumore al colon e alimentazione, una dieta sbagliata favorisce la patologia

18 Luglio 2019



I casi di **tumore** purtroppo anno dopo anno stanno dilagando sempre di più. Oggi vogliamo parlare però più dettagliatamente dal **tumore del colon**, perché sembra che la dieta per questo tipo di patologia, rappresenti un'arma a doppio taglio. Come sappiamo, una **dieta sbagliata** può favorire l'insorgenza del cancro del colon, ma è anche vero che uno stile alimentare sano e equilibrato può prevenire questo tipo di tumore. Però è bene imparare a riconoscere quelli che vengono definiti gli Epic Fail della dieta, così come è importante familiarizzare con degli alimenti che sono considerati amici della nostra salute e che ci difendono dal **tumore del colon**. A tal riguardo ci possono venire in aiuto alcuni lavori scientifici molto importanti che sono stati pubblicati recentemente e che hanno dato la possibilità di calcolare la percentuale di nuovi casi di tumore, attribuibile ad un'assunzione inadeguata di

determinati **alimenti**. Lo studio da prendere in considerazione è quello pubblicato su **JNCI Cancer Spectrum** (JNCI Cancer Spectrum 2019. Doi: 10.1093/jncics/pkz034 <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz034>), secondo cui circa il 5,2% di tutti i tumori che si sono registrati nel 2015 in America, possono essere attribuiti in una dieta inadeguata. Tra questi il 4,4% pare sia correlabile direttamente ad una dieta sbagliata, mentre lo 0,82% dei casi sarebbe addebitabile all'obesità, che tra l'altro è il risultato di una dieta sbagliata. Esistono comunque degli alimenti che è possibile eliminare proprio per ridurre il **rischio cancro**.

## I cibi da eliminare o ridurre per il rischio cancro

Secondo alcuni studi molto importanti, i fattori dietetici che hanno un maggiore impatto sul rischio di tumore sarebbero i seguenti ovvero uno scarso consumo di cereali integrali e di latticini da una parte e dall'altro l'elevato consumo di carni processate tipo insaccati wurstel e tant'altro. Ad essere nello specifico maggiormente correlato alla dieta è il **tumore del colon-retto** e nello specifico nei maschi di mezza età, ovvero di quel compreso tra 45 o 64 anni.

Il tumore del colon-retto è il terzo più comune in Italia e in Europa rappresenta il 10,2% di tutti i tumori e la maggiore incidenza risulta dopo i 50 anni, anche se purtroppo sembra che l'incidenza in fasce di età più giovani sia in netto aumento. Sembrerebbe che tra le principali cause ci sarebbe **lo stile alimentare sbagliato** e l'obesità che è in aumento negli adolescenti e nei giovani. Ci sarebbero però alcuni alleati over alcuni alimenti che favoriscono oppure proteggono dall'insorgenza di cancro. Si parla più calcio di **componenti bioattive** che potrebbero avere un ruolo protettivo nei confronti del tumore, come le fibre, il selenio, la vitamina, gli Omega 3 e i polifenoli.