



BEAUTY

Tumore al colon e alimentazione: la ricerca trova il nesso. Ecco i cibi che aiutano

18/07/2019, di [Roberta Gerboni](#)

Tumore al colon e alimentazione: una recente ricerca scientifica ha trovato il nesso tra i due. Ecco i cibi che aiutano ad evitare il cancro.

Tumore al colon e alimentazione: ecco come sono collegati

Quando si parla di tumore spesso l'alimentazione si è dimostrata essere una componente essenziale, e spesso anche una delle cause latenti. Una recente ricerca scientifica ha dimostrato il particolare nesso tra il tumore al colon e l'alimentazione.

Quello che è uscito fuori è qualcosa che si intuiva già da tempo. L'alimentazione, infatti, si rivela essere un'arma a doppio taglio: se è vero che uno stile alimentare scorretto può favorire l'insorgenza del **tumore del colon**, è altrettanto vero che un'adeguata dieta può fare molto per **prevenire** questo tipo di **tumore**.

I cibi che possono aiutare a difendersi

Il tumore al colon risulta essere uno dei più aggressivi. Una ricerca è stata recentemente resa pubblica sulla rivista *JNCI Cancer Spectrum*, con il seguente risultato: il 5,2 % di tutti i tumori registrati nel 2015 negli Stati Uniti, possono essere attribuiti ad una dieta inadeguata. Fra questi il 4.4 % è legato sicuramente ad alimentazione scorretta, mentre nello 0.82 % dei casi il fattore di rischio è l'obesità.



Per andare incontro a questo rischio, comunque, è possibile fare qualcosa, ovvero scegliere di mettere sulla tavola di ogni giorno cibi "amici" che allontanino il più possibile il rischio di sviluppare il tumore al colon. Ecco come comportarsi con alcuni:

- **cereali integrali**, da consumare in abbondanza.
- **carni rosse** e insaccati: meglio evitare un consumo eccessivo.
- **latticini**: se ne può fare largo uso a tavola.
- alimenti ricchi di **omega-3**, sono promossi ed è consigliato consumarli spesso.



Ecco, infine, le dichiarazioni del professor **Domenico Alvaro**, presidente della Sige:
Ormai è scientificamente dimostrato che adottare sane abitudini e seguire i consigli che provengono dai recenti studi può prevenire la comparsa di tumore al colon. Insomma, ormai non ci sono dubbi: l'alimentazione è un'arma di prevenzione straordinariamente potente, soprattutto se iniziata in giovane età. Questa, associata ai programmi di screening, potrebbe abbattere considerevolmente il numero di nuovi casi nei prossimi anni.