

LA STAMPA

Così una dieta bilanciata potrebbe ridurre i casi di tumore al colon-retto

Alcune componenti bioattive sono in grado di proteggere l'organismo dai tumori: sono fibre, vitamina E, selenio, polifenoli e omega-3



FABIO DI TODARO²² Luglio 2019

Cinque diagnosi di tumore del colon-retto ([QUI L'ARTICOLO](#)) potrebbero essere evitate. Come? Correggendo la dieta. Il dato, che giunge dagli Stati Uniti, conferma quanto un'alimentazione equilibrata e prevalentemente vegetariana possa ridurre la probabilità di ammalarsi di quello che rimane il tumore più diffuso tra i due sessi. La percentuale è emersa confrontando due modelli di rischio per la malattia. Quello che si è visto è che, relativamente alle diagnosi completate nel 2015, il 4.4 per cento è risultato con ogni probabilità la conseguenza di una dieta

sbagliata. Anche la quota rimanente (0.8 per cento) sarebbe da ricondurre alle scelte alimentari che, squilibrate, avrebbero favorito l'insorgenza di un altro fattore di rischio per la malattia: l'obesità ([QUI L'ARTICOLO](#)).

Il «peso» dell'alimentazione

I dati statunitensi forniscono lo spunto per tornare a parlare del ruolo della dieta ([QUI L'ARTICOLO](#)) come chiave di volta per la prevenzione del tumore del colon-retto. Se è vero che una dieta sbagliata può favorire l'insorgenza del cancro del colon, lo è altrettanto che un adeguato stile alimentare può fare molto per prevenire questa malattia. L'alimentazione può dunque giocare un ruolo cruciale ed è probabilmente l'ambito a lungo trascurato e che invece può contribuire a spiegare l'aumento dei casi registrato tra gli over 50 negli ultimi anni. «Ci sono ormai pochi dubbi: adottare sane abitudini e seguire i consigli che provengono dai recenti studi può prevenire la comparsa di tumore - sottolinea Domenico Alvaro, docente di gastroenterologia all'Università La Sapienza di Roma e presidente della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva (Sige) -. Una corretta alimentazione adottata fin da giovani, abbinata all'adesione ai programmi di screening, potrebbe abbattere il numero di nuovi casi nei prossimi anni».

La dieta che allontana il tumore del colon

I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti favoriscono o proteggono dall'insorgenza di cancro sono stati finora poco studiati, sebbene sia ormai appurato il ruolo protettivo nei confronti del tumore di alcune componenti bioattive: le fibre, la vitamina E, il selenio, i polifenoli e gli omega-3. «In definitiva - afferma Filomena Morisco, gastroenterologa dell'Università Federico II di Napoli -. Dai risultati di questo studio emergono ulteriori conferme sull'importanza della dieta nella genesi delle malattie neoplastiche in generale, ma soprattutto di quelle che interessano l'apparato gastrointestinale». Detto ciò, ancora oggi la popolazione percepisce il messaggio di una corretta e sana alimentazione in maniera generica e superficiale.

«Sebbene siano necessari ulteriori studi per conoscere le peculiari correlazioni tra componenti della dieta ed il rischio di sviluppare una specifica neoplasia, questo studio dà indicazioni chiare circa lo stile alimentare da adottare per prevenire il cancro del colon-retto - prosegue

l'esperta -. La stima precisa del numero di casi di tumore attribuibili a una dieta sbagliata può essere utile per indirizzare le politiche nutrizionali su larga scala per ridurre l'impatto sanitario, sociale ed economico di questi tumori».