

DIPENDE DA NOI

La dieta, fattore di rischio per il tumore del colon retto?

Può divenirlo così come essa può rappresentare arma di prevenzione contro la stessa neoplasia

NICOLA SIMONETTI - 22 Luglio 2019



La dieta, fattore di rischio per il tumore del colon retto? Può divenirlo così come essa può rappresentare una formidabile arma di prevenzione contro la stessa neoplasia. Dipende proprio da noi. Il suggerimento degli esperti della società italiana di gastroenterologia SIGE è molto semplice e non richiede rinunzie particolari: ridurre il consumo di carni lavorate (salsicce, wurstel, insaccati vari) e aumentare quello di cereali integrali e di latticini oltre che dar spazio a verdure e frutta, pesce, legumi e, nelle giuste misure, a carne, alcol (vino). Un recente studio, pubblicato su JNCI CancerSpectrum (JNCI CancerSpectrum 2019. Doi: 10.1093/jncics/pkz034 - <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz034>), 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 il fattore di rischio dieta, nello 0.82 per cento dei casi, è favorito dall'obesità (anch'essa frutto di una dieta sbagliata). Semaforo rosso per il rischio cancro del colon-retto, il più correlato alla dieta (38,3 per cento del totale dei casi), in particolare tra i maschi di mezza età (45-64 anni), l'elevato consumo di carni lavorate (insaccati, salsicce, wurstel) mentre il semaforo vira decisamente al verde invitante per il consumo di cereali integrali e di latticini non trascurando verdure e frutta, pesce, legumi e, nei limiti giusti, carne.

Il cancro del colon-retto è il terzo tumore più comune in Italia e, in Europa, esso rappresenta globalmente il 10.2 per cento di tutti i tumori. Negli ultimi 10 anni, incidenza e mortalità, prima prevalenti negli over 50 anni, stanno interessando sempre più anche fasce di età più giovani. Gli esperti attribuiscono questo spiacente fenomeno, almeno parzialmente, all'errato stile alimentare ed alla prevalenza di obesità che è, purtroppo, in aumento nei giovani e negli adolescenti. I meccanismi biomolecolari, alla base di questi dati, finora poco studiati, non escludono, anzi corroborano scientificamente appurato il ruolo protettivo nei confronti del tumore di alcune componenti bioattive come le fibre, la vitamina E, il selenio, i polifenoli e gli omega-3. "In definitiva – dice la prof. 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, in particolare di quelle che interessano l'apparato gastrointestinale.

Si conferma sempre più la necessità di un approccio multidisciplinare alla malattia, con il gastroenterologo in posizione sempre più centrale. Questo studio, appena pubblicato, stabilisce in maniera precisa il tipo e l'entità del rischio di tumore attribuibile alla dieta e fornisce indicazioni chiare circa lo stile alimentare da adottare per prevenire il cancro del colon-retto. Inoltre – conclude la prof. Morisco – la stima precisa del numero di casi di tumore attribuibili ad una dieta sbagliata (che - va ricordato - rappresenta un fattore di rischio modificabile) può essere utile per indirizzare le politiche nutrizionali su larga scala a ridurre l'impatto sanitario, sociale ed economico di questi tumori".

"E' scientificamente dimostrato – dice il prof. Domenico Alvaro, presidente Sige – che, adottare sane abitudini e seguire i consigli che provengono dai recenti studi, può prevenire la comparsa di tumore. 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”.

SEGUI ANCHE:

[DIETA](#)

[ALIMENTAZIONE](#)

[TUMORE](#)

[COLON RETTO](#)