

## Tumore al colon: la causa sta nell'alimentazione scorretta

Di [Chiara Rainis](#) 23 Luglio 2019

**Mangiare schifezze e cibi grassi non solo fa male alla linea, ma è anche causa scatenante di diverse malattie gravi come il tumore al colon.**

Come si fa a non ammalarsi? Molto probabilmente non esiste una vera risposta a questa complicata domanda. Di certo però esistono diversi modi per proteggersi in più possibile. Secondo alcune recenti ricerche, un'alimentazione ricca di cibi sani e nutrienti non solo può essere risolutiva dal punto di vista della perdita di peso, ma può anche dare una mano nella lotta contro l'insorgenza di patologie terribili come il tumore al colon.

Meno grassi e calorie, insomma, riducono del 10% il rischio di malattie gravi e senza rimedio.

## L'alimentazione sana può combattere il tumore al colon



Da studi recenti è emerso come nel Stati Uniti nel 2018 siano stati registrati 80 mila nuovi casi di cancro al colon. Il dettaglio più evidente di questa informazione è stato però che il 6-10% delle persone malate venivano da anni di assunzione di cibi spazzatura e da uno stile di vita sregolato.

Purtroppo questa malattia non è diffusa in maniera massiccia soltanto in America. In Italia il tumore al colon è il terzo tipo di cancro più diagnosticato. Questo almeno quanto riportato dai ricercatori della Tufts University di Boston, che sulla rivista JNCI Cancer Spectrum, hanno pubblicato l'esito di un approfondimento eseguito nel 2015.

**Il 5,2% degli osservati faceva un uso smodato di alimenti grassi come wurstel, salsicce ed insaccati,** mentre saltava più o meno pari i latticini e i cereali.

Secondo la dottoressa Filomena Morisco, del Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli Federico II: *"La popolazione percepisce il messaggio di sana alimentazione in maniera generica e superficiale, mentre questa ricerca stabilisce in maniera precisa il tipo e l'entità del rischio di tumore attribuibile alla dieta"*.

**"L'alimentazione è un'arma di prevenzione potente,** soprattutto se iniziata in giovane età. Se, associata ai programmi di screening, potrebbe abbattere il numero di nuovi casi nei prossimi anni", il commento invece di Domenico Alvaro, responsabile della SIGE (Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva).

Dunque, anche se una soluzione alle malattie non esiste, per stare meglio si può cominciare mangiando un po' più sano.