



PRP

Channel

Tumori del colon-retto: dieta, un Giano a due facce

23_{LUG}



Riguardo ai tumori del colon-retto: può rappresentare un importante fattore di rischio per tumore, oppure una formidabile arma di prevenzione contro questi stessi tumori. Dipende dal tipo e dal come questa dieta sia strutturata e praticata

(di Nicola Simonetti) Una ricerca Usa rivela che, nel 2015, oltre 80 mila nuovi casi di tumore erano attribuibili ad una dieta sbagliata. Facile sbagliare e scivolare sulla classica buccia di banana (epicfail della dieta”).

Uno studio, recentemente pubblicato su JNCI CancerSpectrum (JNCI CancerSpectrum 2019. Doi: 10.1093/jncics/pkz034 <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz034>) afferma 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 nello 0.82 per cento dei casi il fattore di rischio dieta, è mediato dall'obesità (anch'essa frutto di una dieta sbagliata).

I fattori dietetici a maggiore impatto sul rischio di tumore secondo lo studio, sono: scarso consumo di cereali integrali e di latticini da una parte e l'elevato consumo di carni lavorate (dagli insaccati alle salsicce e i wurstel) dall'altra. È proprio il tumore del colon retto quello che risulta maggiormente correlato alla dieta (ben il 38,3 per cento del totale dei casi), in particolare tra i maschi di mezza età (45-64 anni). Il cancro del colon-retto è il terzo tumore più comune in Italia ed in Europa e rappresenta globalmente il 10.2 per cento di tutti i tumori; la maggior incidenza è dopo i 50 anni anche se, studi dell'ultimo decennio, indicano che l'incidenza e la mortalità per questa patologia sono in aumento anche in fasce di età più giovani. Le ragioni di questo fenomeno non sono ancora del tutto chiare ma lo stile alimentare e la prevalenza di obesità, in aumento nei giovani e negli adolescenti, potrebbero rappresentare una spiegazione almeno parziale del fenomeno.

I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti favoriscono o proteggono dall'insorgenza di cancro sono stati finora poco studiati, sebbene sia ormai scientificamente appurato il ruolo protettivo nei confronti del tumore di alcune componenti bioattive quali ad esempio, 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, ma soprattutto di quelle che interessano l'apparato gastrointestinale. Ne consegue che la scienza della nutrizione si interfaccia con i meccanismi di cancerogenesi e suggerisce sempre più la necessità di un approccio multidisciplinare alla malattia, con il gastroenterologo in posizione sempre più centrale.

Purtroppo ad oggi – continua la prof. Morisco – la popolazione percepisce il messaggio di una corretta e sana alimentazione in maniera generica e superficiale, mentre questo studio appena pubblicato stabilisce in maniera precisa il tipo e l'entità del rischio di tumore attribuibile alla dieta. 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. Inoltre – conclude l'esperta – la stima precisa del numero di casi di tumore attribuibili ad una dieta sbagliata (che è bene ricordare, rappresenta un fattore di rischio modificabile) può essere utile per indirizzare le politiche nutrizionali su larga scala per ridurre l'impatto sanitario, sociale ed economico di questi tumori".

“È scientificamente dimostrato – aggiunge il professor Domenico Alvaro, presidente della Società italiana gastroenterologia (Sige) – che adottare sane abitudini e seguire i consigli che provengono dai recenti studi può prevenire la comparsa di tumore. 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”.