

Dieta, un'alimentazione scorretta causa il 10% dei tumori al colon: al bando salsicce e wurstel

Di [Antonio Scali](#) 23 Lug. 2019



Dieta, un'alimentazione scorretta causa il 10% dei tumori al colon

Come fare per mantenere una dieta corretta? La risposta non è facile, ma di certo un'alimentazione sana aiuta non solo a dimagrire, ma anche a non avere problemi di salute. Recenti studi hanno infatti dimostrato una pericolosa correlazione tra una dieta sbagliata, eccessivamente grassa e calorica, e l'insorgere di gravi malattie come il tumore al colon.

Negli Stati Uniti lo scorso anno, degli 80mila nuovi casi di tumore al colon, circa il 6-10% sarebbero da attribuire proprio a un errato regime alimentare. Non a caso il tumore al colon è ormai il terzo più comune in Italia e rappresenta il 10% di tutti i tumori.

A diffondere questi dati allarmanti sono i ricercatori della Tufts [University di Boston](#), che hanno pubblicato il loro studio su JNCI Cancer Spectrum. Gli studiosi hanno preso in esame i casi di cancro al colon verificatisi in America nel 2015.

Ben 80mila casi (il 5,2%) erano attribuibili a una dieta scorretta, con un eccessivo consumo di wurstel, insaccati, salsicce e al contempo uno scarso utilizzo di cereali e latticini.

“La popolazione percepisce il messaggio di sana alimentazione in maniera generica e superficiale, mentre questo studio stabilisce in maniera precisa il tipo e l’entità del rischio di tumore attribuibile alla dieta», spiega la professoressa Filomena Morisco, del Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell’Università di Napoli Federico II.

“L’alimentazione è un’arma di prevenzione straordinariamente potente, soprattutto se iniziata in giovane età. Se, associata ai programmi di screening, potrebbe abbattere il numero di nuovi casi nei prossimi anni”, aggiunge Domenico Alvaro, presidente della Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva (Sige).

Insomma una corretta alimentazione e una dieta sana aiutano in tutto e per tutto, dalla forma fisica alla salute, prevenendo gravi malattie come il tumore al colon.