

Tumori, appello dei gastroenterologi Sige: “Dieta potente arma di prevenzione”

24 Luglio 2019



I tumori si prevengono a tavola. Quante volte ci si è sentiti ripetere questa frase, nata dalla consapevolezza che la dieta sia uno strumento in grado di produrre danni o benefici per il nostro organismo. Su questo fronte è dei giorni scorsi un richiamo degli esperti del consiglio direttivo della **Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva (Sige)**, con una particolare attenzione rivolta al tumore del colon e prendendo spunto da una ricerca da poco pubblicata su [Jnci Cancer Spectrum](#).

“Le conclusioni della ricerca” sottolinea la nota Sige “evidenziano come ben il **5,2 per cento**, ovvero 80.110 casi, di tutti i tumori registrati nel 2015 negli Usa, possono essere attribuibili a una **dieta inadeguata**. Di questi, l’84,2 per cento è correlabile direttamente a una dieta sbagliata, mentre nel 15,7 per cento dei casi il fattore di rischio dieta è associato all’obesità.

Nell’analisi, i fattori dietetici a maggiore impatto sul rischio di tumore sono risultati essere uno **scarso consumo di cereali integrali e di latticini** da una parte e l’elevato consumo di **carni processate** dall’altra.

“È proprio il tumore del **colon retto** quello che risulta maggiormente correlato alla dieta, nel 38,3 per cento del totale dei casi, in particolare tra i maschi nella fascia 45-64 anni” prosegue Sige. “**Il cancro del colon-retto è il terzo tumore più comune in Italia e 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 fattori protettivi

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 – afferma **Filomena Morisco**, dell’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 a oggi 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 e 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, la stima precisa del numero di casi di tumore attribuibili ad una dieta sbagliata può essere utile per indirizzare le politiche nutrizionali su larga scala volte a ridurre l'impatto sanitario, sociale ed economico di questi tumori".

Così conclude **Domenico Alvaro**, presidente Sige: "È scientificamente dimostrato 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".