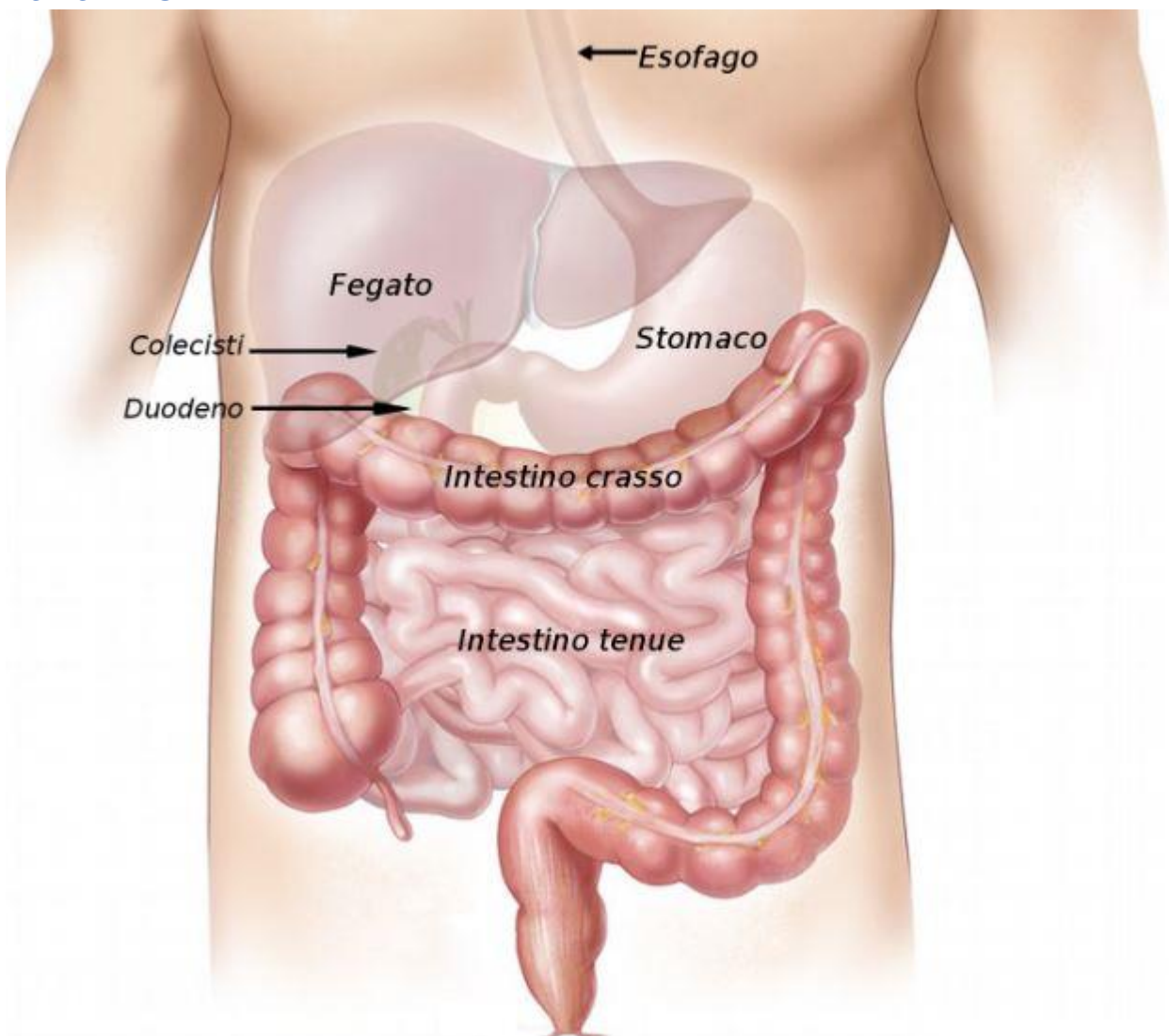




**Salute Domani**  
*Il portale del benessere*

Tumore del colon retto nei giovani gli esperti Sige lanciano l'allarme



L'obesità si associa ad un aumentato rischio di sviluppare un tumore del colon retto nelle donne giovani adulte. A lanciare l'allarme i risultati dello studio pubblicato su JAMA Oncology (JAMA Oncol. Published online October 11, 2018.doi:10.1001/jamaoncol.2018.4280) che è andato a ricercare, appunto, la

presenza di un'eventuale associazione tra obesità nelle donne giovani adulte e tumore del colon retto.

“Attenti all'alimentazione – sottolinea la professoressa Filomena Morisco di Gastroenterologia ed Epatologia dell'Università di Napoli Federico II e membro del consiglio direttivo Sige – il rischio di tumore aumenta con le diete pro-infiammatorie, in particolare con il consumo di carni rosse e conservate (salumi), non solo bovine, ma anche suine e ovine”.

Lo studio, il Nurse Health Study, ha seguito 85.252 infermiere, di età compresa tra i 25 e i 42 anni, per un periodo temporale compreso tra il 1989 e il 2011. Al momento dell'arruolamento non erano presenti neoplasie, né malattie infiammatorie intestinali. Durante tutto il periodo di follow-up, ogni due anni venivano registrati i dati antropometrici delle donne (in particolare peso corporeo e BMI) e si acquisivano informazioni in merito al loro stile di vita.

Al termine dello studio, il rischio di tumore del colon è risultato del 37 per cento maggiore tra le donne in sovrappeso (cioè con indice di massa corporea compreso tra 25 e 29,9) e del 93 per cento maggiore tra le donne obese (quelle con indice di massa corporea superiore a 30), rispetto alle normopeso. Gli autori dello studio hanno calcolato inoltre che per ogni 5 unità di aumento dell'indice di massa corporea, il rischio di tumore del colon retto aumentava del 20 per cento.

Il rischio di sviluppare un tumore del colon in età precoce, appariva inoltre correlato al peso corporeo presente all'età di 18 anni; nelle donne in sovrappeso a 18 anni, rispetto alle normopeso alla stessa età il rischio di un tumore del colon retto in età precoce risultava maggiorato del 32 per cento, mentre per le donne già obese a 18 anni il rischio era aumentato del 63 per cento. L'associazione tra chili di troppo e rischio di sviluppare un tumore del colon retto in età giovanile è risultata presente anche considerando il peso; nelle donne che negli anni erano aumentate di 20-39,9 Kg, rispetto a quelle che erano ingrassate meno di 5 Kg o avevano perso peso, il rischio di un tumore del colon precoce era aumentato del 165 per cento, mentre per quelle che erano ingrassate più di 40 Kg il rischio risultava più che raddoppiato (+215 per cento).

“Questo studio conferma che l'obesità si associa ad un aumentato rischio di sviluppare un tumore del colon retto in una popolazione di donne giovani adulte – spiega la professoressa Patrizia Burra – dipartimento di scienze chirurgiche e gastroenterologiche policlinico di Padova e membro del consiglio direttivo Sige – non sono disponibili al momento dati sulla popolazione maschile e possono essere fatte solo ipotesi sui meccanismi biologici alla base di questo aumento di rischio”. Il cancro del colon retto è il terzo tumore come frequenza in Italia ed in Europa e rappresenta globalmente il 10,2 per cento di tutti i tumori, con una maggiore incidenza dopo i 50 anni (Globocan 2018). Studi dell'ultimo decennio indicano che incidenza e mortalità di questa patologia sono in aumento in una fascia d'età più giovane (cioè al di sotto dei 50 anni).

Le ragioni di questo fenomeno non sono ancora chiare ma l'aumentata prevalenza di obesità potrebbe spiegarlo almeno in parte. E l'articolo appena pubblicato su JAMA fornisce ulteriore supporto a questa tesi. Il sovrappeso e l'obesità sono al quinto posto nella classifica dei fattori di rischio di mortalità e sono responsabili di 2,8 milioni di decessi tra gli adulti, ogni anno. In aggiunta, circa l'11 per cento dei tumori del colon-retto si ritiene causato dal sovrappeso ed obesità in Europa. Studi epidemiologici suggeriscono che l'obesità si associa ad un aumento del rischio di cancro del colon-retto nell'uomo del 30-70 per cento, mentre questa associazione sarebbe meno evidente tra le donne.

Sono diversi i fattori che potrebbero spiegare questa maggior incidenza del tumore del colon tra i giovani; potrebbe dipendere dal fatto che non sono sottoposti a programmi di screening, che adottano uno stile di vita rischioso (compresi gli eccessi alimentari che portano all'obesità e la scarsa attività fisica); ma potrebbero essere chiamate in causa anche predisposizione genetica e influenze ambientali, fattori entrambi in grado di interferire sullo sviluppo di tumori. Un altro studio (Cancer Causes Control (2013) 24:335-341 DOI 10.1007/s 10552-012-0119-3) condotto in Italia e Svizzera su soggetti di età inferiore ai 45 anni, ha evidenziato che il rischio più elevato di sviluppare un tumore del colon si riscontrava nei soggetti con familiarità per questa neoplasia (cioè con un genitore affetto da tumore); per quanto riguarda la dieta, quella a base di carne si associava ad un aumentato rischio di tumore del colon, mentre quella ricca di frutta, verdura e pesce risultava protettiva.

Altri studi ancora hanno dimostrato che una dieta ricca di grassi e proteine animali e povera di fibre si associa ad un aumento dei tumori intestinali; viceversa, una dieta ricca di fibre (da frutta e vegetali) avrebbe un ruolo protettivo. Un altro studio pubblicato su JAMA Oncology (JAMA Oncol. 2018;4(3):366-373. doi:10.1001/jamaoncol.2017.4844) rivela che ad aumentare il rischio di tumore sarebbero le diete pro-infiammatorie; l'osservazione deriva dall'analisi di circa 47 mila uomini arruolati nello studio Health Professionals Follow-up Study e di oltre 74 mila donne del Nurses' Health Study.

Quest'analisi rivela che particolarmente a rischio sarebbe il consumo di carni rosse e conservate (salumi), non solo bovine, ma anche suine e ovine. L'anello di congiunzione tra dieta 'sbagliata' e tumore del colon potrebbe infine essere secondo uno studio del Dana Farber Cancer Institute pubblicato lo scorso anno su JAMA Oncology il microbioma intestinale, che verrebbe resettato in modalità 'cancerogena' da una dieta poco sana (JAMA Oncol. 2017 Jan 26. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6374). Anche l'alcol rappresenta un importante fattore di rischio dietetico non solo per il tumore del colon, ma di tutte le neoplasie del tratto gastro-intestinale (compreso il cavo orale); è importante sottolineare che il rischio zero non esiste, a nessun livello di consumo.

Il consiglio degli esperti è di non superare due bicchieri di vino da 125 ml al giorno per gli uomini e uno per le donne. La sedentarietà infine rappresenta un fattore di rischio importante anche per il cancro del colon e spesso le persone obese o in sovrappeso sono anche sedentarie.