

TUMORE AL COLON E ALIMENTAZIONE: UNA DIETA SBAGLIATA FAVORISCE IL CANCRO, ECCO I CIBI DA EVITARE E QUELLI CHE CI PROTEGGONO

Tumore del colon, la dieta rappresenta un'arma a doppio taglio: l'alimentazione può favorire l'insorgenza del cancro oppure proteggerci

A cura di [Filomena Fotia](#) 18 Luglio 2019 07:20



Parlando di tumore e, nello specifico, di **tumore del colon**, la **dieta** rappresenta un'arma a doppio taglio, un Giano bifronte: se è infatti vero che una **dieta sbagliata** può favorire l'insorgenza del **cancro del colon**, è altrettanto vero che un adeguato stile alimentare può fare molto per **prevenire** questo tipo

di **tumore**. E' dunque importante imparare a riconoscere gli **epic fail** della dieta, le **'bucce di banana'** che possono far levitare il **rischio di tumore**; ma altrettanto importante è familiarizzare con

gli **alimenti amici** della **salute, scudo e difesa** contro il **tumore**. A questo riguardo, possono venire in aiuto alcuni importanti lavori scientifici di recente pubblicazione che hanno permesso di calcolare la percentuale di nuovi casi di tumore attribuibile ad un'assunzione inadeguata di alcuni alimenti.

E' il caso ad esempio di uno studio pubblicato su JNCI Cancer Spectrum (*JNCI Cancer Spectrum 2019. Doi:*

10.1093/jncics/pkz034 <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz034>) che giunge alla conclusione 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).

Tumore al colon: gli alimenti a semaforo rosso per il rischio cancro



I fattori dietetici a maggiore impatto sul rischio di **tumore** – riporta in una nota la Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva SIGE – sono risultati essere: uno scarso consumo di **cereali integrali** e di **latticini** da una parte e l'elevato consumo di **carni processate** (dagli insaccati alle salsicce e i wurstel) dall'altra. E' 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.

Tumore al colon: la 'chimica' degli alimenti che favoriscono o proteggono dal cancro



I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti favoriscono o proteggono dall'insorgenza di **cancro** – prosegue la SIGE – 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 la professoressa **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 – prosegue la professoressa 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".

*"E' scientificamente dimostrato – sottolinea il professor **Domenico Alvaro**, presidente della 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".*