

Salute | Oncologia

Tumore al colon retto: la dieta è un fattore di rischio?

Publicato il: 18 Luglio 2019 alle ore 10:24 Aggiornato il: 18 Luglio 2019
di Redazione OK Salute



Una ricerca ha rivelato che nel 2015 oltre 80 mila nuovi casi di tumore registrati in America si possono attribuire a un'alimentazione inadeguata. Scopri quali sono i cibi a maggiore rischio

La **correlazione tra dieta e cancro**, sia come **fattore di rischio**, sia come strumento di **prevenzione**, è in **studio da anni**. Parlando del tumore al colon retto,

alcuni recenti studi scientifici hanno permesso di calcolare la percentuale di nuovi casi di neoplasia attribuibili a un'alimentazione inadeguata.

Lo studio

Tra questi, un articolo pubblicato su *JNCI Cancer Spectrum*, che giunge alla conclusione che ben il **5,2%** (cioè **80.110 casi**) di **tutti i tumori registrati nel 2015** negli **Stati Uniti** possono essere **collegati a una dieta squilibrata**. Di questi, il 4.4% è correlabile direttamente a una dieta sbagliata, mentre nello 0.82% dei casi il fattore di rischio dieta è mediato dall'obesità.

Gli alimenti a maggiore rischio

Prima di tutto 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. È proprio il tumore del **colon retto** quello che **risulta maggiormente correlato alla dieta** (ben il 38,3% del totale dei casi), in particolare **tra i maschi di mezza età** (45-64 anni). **La dieta influisce anche sull'insorgenza di recidive.**

La chimica degli alimenti

I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti favoriscono o proteggono dall'insorgenza di cancro sono stati finora poco studiati. Tuttavia, ormai è scientificamente dimostrato il **ruolo protettivo** nei confronti del tumore di alcune **componenti bioattive**, come le **fibres**, la **vitamina E**, il **selenio**, i **polifenoli** e gli **omega 3**.

Dieta e neoplasie dell'apparato gastrointestinale

«Dai risultati di questo studio epidemiologico emergono ulteriori **conferme sull'importanza della dieta** nella **genes** delle **malattie neoplastiche** in generale, ma **soprattutto** di quelle che interessano **l'apparato gastrointestinale**» afferma la professoressa Filomena Morisco, Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli Federica II.

Dati Airc

Nelle **società occidentali** il cancro al colon retto rappresenta il **secondo tumore maligno** per incidenza subito dopo quello al seno nella **donna** e il **terzo** dopo polmone e prostata **nell'uomo**. La malattia, piuttosto rara prima dei 40 anni, è diffusa soprattutto in persone di età compresa **fra i 60 e i 75 anni**, con poche distinzioni fra uomini e donne. Secondo l'Airc, **in Italia** si stima che questo tumore colpisca circa **23.000 donne e 30.000 uomini ogni anno** (dati AIRTUM – Associazione Italiana Registro Tumori 2017). Tuttavia, negli ultimi anni si è assistito a un **aumento delle diagnosi** di tumori del colon retto, ma anche a una **diminuzione della mortalità**, probabilmente grazie ai programmi di screening, alla diagnosi precoce e al miglioramento delle terapie, sempre più mirate e personalizzate.