

HEALTHDESK

Sige

Tumore del colon retto: dieta fattore di rischio, ma anche arma di prevenzione



di redazione 19 luglio 2019

Una dieta sbagliata è un importante fattore di rischio per tumore, in particolare per quelli del tratto gastrointestinale. Ma la dieta può rappresentare anche una formidabile arma di prevenzione contro questi stessi tumori.

A richiamare l'attenzione sull'opportunità di un'alimentazione che non solo non favorisca l'insorgenza di tumori ma possa

invece allontanarla sono gli esperti della Sige, la Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva.

Gli specialisti ricordano alcuni importanti lavori scientifici di recente pubblicazione che hanno permesso di calcolare la percentuale di nuovi casi di tumore attribuibile a un'assunzione inadeguata di alcuni alimenti.

Per esempio, [uno studio pubblicato su JNCI Cancer Spectrum](#) 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 a una dieta inadeguata. Di questi, il 4,4 per cento è correlabile direttamente a 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).

"Semaforo rosso per questi alimenti". 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 (dagli insaccati alle salsicce e i wurstel) dall'altra. Ed è 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 e in Europa e rappresenta globalmente il 10,2 per cento di tutti i tumori.

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 sono stati finora poco studiati, sebbene sia ormai scientificamente appurato il ruolo protettivo nei confronti del tumore di alcune componenti bioattive quali per esempio le fibre, la vitamina E, il selenio, i polifenoli e gli omega-3.

«In definitiva – sottolinea Filomena Morisco, del 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».

«È scientificamente dimostrato – sottolinea 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».