

PREVENIRE IL CANCRO: I CIBI IN GRADO DI SCONGIURARE IL “MALE DEL SECOLO”

Di [Marco Sparta](#) 18/07/2019



È più di una semplice teoria quella secondo cui una corretta alimentazione potrebbe prevenire il manifestarsi del cancro: secondo una nota del Sige ci sarebbero alcuni cibi di cui andrebbe evitato il consumo.

Secondo una nota pubblicata dalla **Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva Sige**, il **cancro**, in particolare quello al colon sarebbe prevenibile grazie ad una **corretta alimentazione** evitando il consumo di alcuni **cibi** che ne favorirebbero il manifestarsi.

Cosa mangiare e cosa no per prevenire il cancro

La Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva, **Sige**, tramite una propria **nota** ha confermato ulteriormente quanto una corretta alimentazione possa essere alla base della prevenzione contro il cancro. La **Sige** ha affermato che uno **scarso consumo** di **cereali integrali** e di **latticini** e di converso l'elevato consumo di **insaccati** potrebbero portare, con **maggiore probabilità**, al manifestarsi di un tumore. Nel caso specifico si parla del **cancro del colon-retto**, il terzo tumore più comune in Italia ed in Europa. Una corretta alimentazione potrebbe essere l'arma vincente per scongiurare o quantomeno ridurre al minimo la **possibilità di tumore**. I meccanismi biomolecolari attraverso i quali gli alimenti agevolano o scongiurano l'insorgenza di cancro, non sono stati oggetto di studi approfonditi, tuttavia di certo c'è che alcune componenti bioattive, si vedano le **fibre**, la **vitamina E**, il **selenio**, i **polifenoli** e gli **omega-3**, sarebbero in grado di fornire una protezione dal rischio tumore.

La **professoressa Filomena Morisco, Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli 'Federico II'** avrebbe dichiarato sul punto: *"In definitiva 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"*. La professoressa ha continuato dicendo: *"Purtroppo ad 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 - si legge nella nota - 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"*.

Il presidente del Sige **Domenico Alvaro**, ha voluto sottolineare l'importanza di una sana abitudine alimentare: *"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”.