

UNF ULTIME NOTIZIE FLASH

Tumore del colon: dipende da una dieta sbagliata? Ecco tutte le cose da sapere per prevenirlo

di *Sissi* 19 Luglio 2019



Il **tumore del colon** dipende da una **dieta sbagliata**? Sicuramente l'**alimentazione** incide su questo tipo di tumore. A quanto pare una dieta corretta può aiutare a prevenire questo tumore, mentre un'alimentazione sbagliata può favorirne l'insorgenza. Scopriamo quindi quali sono le cose da sapere sul legame tra alimentazione e tumore del colon, cosa bisogna evitare e quali sono le abitudini da seguire per stare bene e prevenire questo problema.

TUMORE AL COLON E LEGAME CON LA DIETA: PERCHE' E' IMPORTANTE MANGIARE BENE PER PREVENIRLO

Alcune ricerche scientifiche recenti hanno messo in luce il legame tra alimentazione e tumore al colon. Lo hanno fatto calcolando in percentuale quali sono i casi nuovi di tumore che possono essere correlati all'assunzione di alimenti sbagliati. Una di queste ricerche è stata pubblicata su **JNCI Cancer Spectrum**. E' dunque emerso che 5,2% dei casi di tutti i tumori che

sono stati registrati negli Usa nel 2015, possano essere collegati ad una **dieta non corretta**. Il 4,4% di questa casistica è direttamente legato ad una dieta sbagliata, mentre lo 0,82% è legato all'**obesità**.

Ma quali sono le **abitudini alimentari** che possono far aumentare i rischi relativi al tumore del colon? Innanzitutto parliamo del **consumo scarso di latticini e cereali integrali**. Di contro, si consumano **carni processate, come wurstel e salsicce**. Il [cancro del colon-retto](#) risulta essere quello maggiormente collegato all'alimentazione, e dunque ad una dieta sbagliata. Rappresenta il 38,3% dei casi totali e colpisce persone di sesso maschile di età compresa tra i 45 e i 64 anni.

TUMORE AL COLON, CASI IN AUMENTO ANCHE TRA LE PERSONE GIOVANI: E' ALLARME SUL CONSUMO DI ALIMENTI NOCIVI

In Europa e in Italia, **il tumore del colon-retto è il terzo più comune**. A livello mondiale raggiunge il 10,2% di tutti i tumori esistenti. Secondo alcuni studi, l'incidenza di questo cancro **è in aumento negli ultimi anni anche in persone al di sotto dei 50 anni di età**, o addirittura giovani. Questo potrebbe dipendere proprio dall'**alimentazione scorretta**, in aumento nelle fasce più giovani della popolazione, che può avere ripercussioni nel lungo periodo.

Dunque mangiare bene può essere un modo per prevenire il tumore al colon, consumando **vitamina E, fibre, polifenoli, selenio, grassi omega-3**. Di contro bisognerebbe evitare tutta una serie di alimenti, come le carni processate, che invece possono costituire un fattore di rischio. Sarebbe quindi importante puntare sulla prevenzione di questo cancro puntando proprio su una corretta informazione relativa alla dieta oltre che con programmi di screening mirati.