

## Dieta sbagliata, alto rischio per il tumore al colon

Un adeguato stile alimentare è fondamentale per prevenire i tumori del tratto gastrointestinale

Redazione

20 luglio 2019 15:45



Una **dieta sbagliata** rappresenta un importante fattore di rischio per i **tumori**, in particolare per quelli del **tratto gastrointestinale**. Ma allo stesso tempo un adeguato stile alimentare può fare molto per prevenire questi tipi di tumore. E' dunque importante imparare a riconoscere gli epic fail della dieta, le 'bucce di banana' che possono far levitare il rischio e familiarizzare invece 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 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).

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. 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.

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 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".

Potrebbe interessarti

Come scegliere salumi e affettati senza correre rischi per la salute

---

Via alla svendita anti-deficit: lo Stato mette in vendita i suoi tesori

---

Aria condizionata, qual è la temperatura ideale (secondo i medici) per evitare brutte sorprese

---

10 alimenti che devono essere conservati fuori dal frigo

---

I più letti della settimana

Tour de France 2019, tutte le tappe: percorso e altimetria

---

Lotto e SuperEnalotto, estrazioni di oggi: i numeri vincenti di martedì 16 luglio 2019

---

Lotto e SuperEnalotto, estrazioni di oggi: i numeri vincenti di giovedì 18 luglio 2019

Temptation Island 2019: puntate, anticipazioni e coppie

---

Esce a nuotare nel lago e scompare, dopo più di due giorni ricompare sano e salvo: dov'era stato

---

Calendario MotoGP 2019 | Data e orario di tutte le gare: dove vedere diretta e differita (Sky e Tv8)