

## Tumori al colon, il 10% causati da una dieta errata

Secondo uno studio statunitense, chi segue un'alimentazione povera di cereali integrali è a maggior rischio di cancro al colon



22 luglio 2019 - Il rischio di andare incontro a **tumore al colon** aumenta significativamente in caso di dieta poco sana.

A dirlo è uno **studio condotto da un'equipe scientifica attiva presso la Tufts University di Boston**. La ricerca in questione, i cui dettagli sono stati pubblicati sulle pagine della rivista scientifica *JNCI Cancer Spectrum*, ha monitorato i **casi di cancro al colon diagnosticati in territorio USA nel 2015**. Dai risultati dello studio, è emerso che, nel 10% circa delle situazioni appena citate (si parla di circa 80.000 casi), il cancro al colon può essere collegato a un'alimentazione poco sana.

Gli studiosi sono andati più a fondo, individuando alcune **abitudini alimentari particolarmente a rischio**. Tra queste, è possibile ricordare la tendenza a **mangiare pochi cereali integrali e latticini**. I ricercatori hanno puntato il dito anche contro l'abitudine al consumo di un'eccessiva quantità di **carni processate**.

Secondo gli esperti di **gastroenterologia**, è fondamentale intervenire sulla percezione da parte della popolazione dei messaggi incentrati sui consigli alimentari, che devono

passare nella maniera più chiara possibile. Questo studio è importantissimo al proposito, in quanto fornisce dei parametri precisi sull'entità del **rischio di tumore al colon** in chi segue una dieta poco salutare.

Sempre secondo i numerosi esperti che hanno commentato i risultati della ricerca, si tratta di esiti che mettono in primo piano la necessità di attuare un approccio multidisciplinare alla **patologia tumorale al colon**. Questo cambio di rotta, dovrebbe avere il gastroenterologo come figura medica di riferimento per il paziente.

Il Dottor Domenico Alvaro, accademico presso l'Università la Sapienza di Roma e Presidente della Società Italiana di Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva, ha affermato che è fondamentale lavorare pure sull'**accesso ai programmi di screening**, essenziali, assieme all'alimentazione, per ridurre i numeri di una patologia che, nel solo territorio italiano, rappresenta la terza malattia tumorale più diffusa.

Per quel che concerne i consigli alimentari ottimali per prevenirla, esistono evidenze scientifiche che parlano delle **fibre** e della **vitamina E** come di principi nutritivi aventi un ruolo centrale nella protezione contro questo tumore. Da ricordare sono pure i benefici dei **polifenoli**, del **selenio** e dei **grassi omega 3**.

Anche se i risultati in questione dovranno essere confermati da ulteriori studi, questa ricerca può rappresentare un buon punto di partenza per indirizzare le decisioni di chi, a livello istituzionale, si occupa di **politiche di educazione alimentare**.