

## Tumore al colon, il 38% dei casi potrebbe essere evitato con una dieta più sana. I risultati di uno studio americano

Giulia Crepaldi 22 Luglio 2019



**Ogni anno** decine di migliaia di casi di tumore al colon sono causati da una dieta scorretta. Il fatto, di per sé, non è una novità, ma oggi uno studio pubblicato su *JNCI Cancer Spectrum* dai ricercatori della Tufts University è riuscito a stimare il numero di tumori che si potrebbero evitare seguendo un'alimentazione bilanciata: solo negli Stati Uniti sarebbero più di 52 mila i casi di cancro al colon imputabili alla dieta, più di un terzo del totale.

**Come spiega** la Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia (Sige), il tumore al colon retto è il terzo più comune in Italia e in Europa e rappresenta oltre il 10% di tutti i tumori registrati ogni anno. Ed è proprio questo tipo di cancro quello che ha una correlazione più

forte con l'alimentazione: il 38,3% dei casi ha un legame con il cibo. Per fare un paragone, quando si guarda al numero di casi di cancro in generale, quelli legati alla dieta sono il 5%. L'incidenza maggiore è tra gli uomini oltre i 50 anni, ma studi recenti mettono in luce un allarmante aumento nelle fasce più giovani, forse legato all'alimentazione scorretta e all'aumento dei tassi di obesità.

**Ma quali sono i cibi** e i comportamenti alimentari che favoriscono lo sviluppo del tumore? Secondo lo studio, i fattori dietetici che aumentano di più il rischio sono uno scarso consumo di cereali integrali e di latticini e un eccesso di carni processate. Quali siano le sostanze contenute in questi gruppi di alimenti che riducono o aumentano il rischio di tumore non è ancora del tutto chiaro, ma altri studi hanno dimostrato che alcuni composti – fibre, vitamina E, selenio, polifenoli e omega-3 – hanno un effetto positivo.

**“Purtroppo** – spiega Filomena Morisco, del dipartimento di Scienza degli alimenti dell'Università 'Federico II' di Napoli – la popolazione percepisce il messaggio di una corretta e sana alimentazione in maniera generica e superficiale, mentre questo studio stabilisce in maniera precisa il tipo e l'entità del rischio di tumore attribuibile alla dieta.” Non solo, la ricerca dimostra anche che l'alimentazione è una preziosa arma per la prevenzione di questo tipo di tumore. Adesso sta alle istituzioni utilizzare questi dati per mettere in campo le giuste politiche nutrizionali.