

# Lezioni Europa

## Tumore al Colon: Una Dieta Sana Previene il Cancro nel 38% dei Casi

by [Ivano Riccardo](#) 23 Luglio 2019  
in [Salute](#)



Il tumore al colon è una delle patologie che più spesso colpisce l'uomo (soprattutto) e la donna e la sua diagnosi precoce è necessaria per agire tempestivamente riducendo i rischi e l'insorgenza di tutte le altre problematiche connesse all'intestino. Come ben sappiamo da tempo, questo nostro organo è anche chiamato "secondo cervello" ed al suo interno è presente la maggioranza di tutto il sistema immunitario. Un intestino che non funziona adeguatamente, perché è presente un carcinoma, provoca numerosissimi problemi via via sempre più gravi.

Come è logico che sia, l'alimentazione è sicuramente connessa all'insorgenza di questa patologia ed una cattiva dieta può incidere negativamente indicando un'eziologia conclamata del fenomeno.

Oggi abbiamo, però, una novità: da uno studio dei ricercatori della Tufts University, pubblicato su JNCI Cancer Spectrum, la rivista scientifica specializzata in questo tipo di tema, abbiamo una stima in percentuale di questi tumori al colon che potrebbero essere evitati adottando una dieta corretta e bilanciata. Negli USA oltre 52mila casi si eviterebbero, più di un terzo del totale.

La SIGE (Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia) conferma questo studio e descrive l'incidenza del tumore al colon come il terzo più comune in Italia, mentre in Europa rappresenta il 10% di tutti i casi diagnosticati ogni anno. Questo cancro è correlato in modo ineluttabile con l'alimentazione: così com'è emerso dallo studio, il 38,3% dei casi riscontrati ogni anno avrebbero origine da una scorretta educazione alimentare.

Se vogliamo comparare questo fattore di rischio (l'alimentazione) con tutti i tipi di tumore conosciuti, possiamo facilmente comprendere di essere di fronte ad un fatto conclamato, dato che il cibo rappresenta solo il 5% di tutti i casi.

Il tumore al colon retto colpisce nella maggioranza dei casi gli uomini over 50, ma c'è un trend in aumento anche nei più giovani, probabilmente legato ad un'alimentazione sempre peggiore ed un'educazione scorretta nel rapporto con il cibo, oltre all'obesità, fenomeno in aumento esponenziale e legato alla sedentarietà.

Secondo lo studio descritto, i cibi che favorirebbero l'insorgenza e lo sviluppo di questo tipo di tumore sono:

- **Scarso consumo di cereali integrali.**
- **Scarso consumo di latticini.**
- **Eccessivo consumo di carni lavorate.**

Non c'è ancora un quadro nutritivo chiaro che abbia focalizzato quali siano le sostanze direttamente imputabili per questo tipo di tumore, mentre altri studi hanno dimostrato l'effetto positivo di alcuni composti tra i quali citiamo:

- **Fibre.**
- **Vitamina E.**
- **Selenio.**
- **Polifenoli.**
- **Omega 3.**

Filomena Morisco, dell'Università Federico II di Napoli ha spiegato che l'educazione alimentare è lungi dall'essere applicata e la popolazione non comprende realmente l'efficacia

di una corretta dieta, anche perché bombardata da promozioni e prodotti pubblicizzati sempre più elaborati e complessi, nonché ricchi di sostanze potenzialmente irritanti per il nostro intestino. Lo studio, in base alla competente opinione della dottoressa del dipartimento di Scienza degli Alimenti, esprime chiaramente la correlazione tra alimentazione ed il rischio di manifestare questo tumore. La dottoressa ha concluso che lo studio non mostra solo questo legame, viceversa anche una possibilità, un'arma da utilizzare per promuovere la prevenzione anche attraverso campagne ad hoc. Le istituzioni devono recepire il messaggio e progettare politiche nutrizionali corrette, veicolando il messaggio a tutti i cittadini italiani: la salute pubblica è fondamentale per il nostro paese, anche in termini di costi.