

La dieta sbagliata favorisce il tumore del colon retto

Da **Stefania Bortolotti** - 23 Luglio 2019



Parlando di tumore e, nello specifico, di tumore del colon, la dieta rappresenta un'arma a doppio taglio, un Giano bifronte: se è infatti vero che una dieta sbagliata può favorire l'insorgenza del cancro del colon, è altrettanto vero che un adeguato stile alimentare può fare molto per prevenire questo tipo di tumore. È dunque importante imparare a riconoscere gli *epic fail* della dieta, le "bucce di banana" che possono far levitare il rischio di tumore; ma altrettanto importante è familiarizzare 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. È il caso ad esempio di uno studio pubblicato su *JNCI Cancer Spectrum*, che giunge alla conclusione che ben il 5,2% (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% è correlabile direttamente ad una dieta sbagliata, mentre nello 0.82% 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. È proprio il tumore del colon retto quello che risulta maggiormente correlato alla dieta (ben il 38,3% 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% 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, 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", afferma la prof.ssa Filomena Morisco, del Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli Federico II. 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.