



Tumore al colon: La dieta è fondamentale ecco le cause

La dieta è fondamentale per alcuni tipi di tumore. In particolare quella al colon. Ecco cosa sapere per riuscire a sconfiggere questa grave patologia.

Di **Redazione** - 22 Luglio 2019

ROMA – Potrebbe sembrare assurdo, ma i casi di tumore al colon **causati da una dieta scorretta** sono tantissimi. Seppur tutto ciò non sia nulla di nuovo, a confermarlo è **lo studio pubblicato su JNCI Cancer Spectrum** in cui, i ricercatori della Tufts University, hanno parlato dei benefici che un'alimentazione sana potrebbe portare: ben **52 mila casi di cancro al colon che si potrebbero evitare** solo negli Stati Uniti.

La diffusione del tumore al colon. È importante sapere che **il tumore al colon è il più comune in Italia e in Europa**, infatti, come afferma la società italiana di

gastroenterologia ed endoscopia, questo rappresenta **il 10% di tutti i tumori** registrati ogni anno. Il forte legame di questo cancro all'alimentazione spiegherebbe perché alcuni casi **si stanno attualmente verificando anche nei giovani**, vista la loro alimentazione sempre più scorretta.

I cibi che favoriscono lo sviluppo del tumore al colon. Secondo lo studio pubblicato su [*JNCI Cancer Spectrum*](#), bisogna avere alcune accortezze: **consumare i cereali integrali e i latticini fa bene**, mentre bisogna diminuire il consumo di carni processate.

Ci sono anche **determinati composti dagli effetti benefici**, ad esempio: le fibre, la vitamina E, selenio, polifenoli e omega 3.

Parola agli esperti Come spiega **Filomena Morisco**, dal dipartimento di Scienza degli alimenti dell'Università Federico II di Napoli, **la popolazione sottovaluta il potere di una corretta e sana alimentazione**, mentre la scienza ci conferma che potrebbe essere un'ottima prevenzione contro questo tipo di tumore. Adesso sta alle persone e alle istituzioni capirlo e comportarsi di conseguenza.