

L'obesità e il sovrappeso rappresentano la seconda causa di insorgenza del cancro dopo il fumo. Una dieta equilibrata consente di ridurre al minimo i rischi, insieme a uno stile di vita non sedentario. Portiamo in tavola 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

# Alimentazione corretta per prevenire i tumori

Dott. Cinzia Cirrito  
Prof. **Umberto Tirelli**

**L'**obesità continua ad essere un problema emergente in ambito sanitario. A Roma nell'aprile del 2019 si è tenuto il 1° Italian Obesity Barometer Report, realizzato in collaborazione con ISTAT e dal quale è emerso che venticinque milioni di italiani sono in sovrappeso o obesi e, di questi, il 46% è rappresentato dagli adulti ed il 24% dagli adolescenti; le donne hanno un tasso di obesità inferiore (9,4%) rispetto agli uomini (11,8%).

L'obesità non è però un problema che riguarda solo l'Italia. L'Onu ha lanciato infatti un allarme contro la "globalizzazione" del fenomeno tanto da preoccupare quanto e più della fame. Basti pensare che dei 20 paesi dove l'obesità è aumentata più rapidamente otto sono africani. Nel mondo, sottolinea la Fao, si consumano sempre più alimenti industriali poco nutrienti ma molto ricchi di grassi, zucchero, sale e additivi chimici. E gli ultimi dati parlano di 821 milioni di persone che soffrono la fame (11% della popolazione mondiale) a fronte di due miliardi (circa uno su quattro) di persone in sovrappeso. Ma il dato più grave è un altro: ogni anno 3,4 milioni di persone muoiono per problemi legati all'obesità. Nel documento si evidenzia inoltre che l'obesità e il sovrappeso rappresentano la seconda causa evitabile di tumori dopo il fumo.

Tutto ciò ci porta al problema della prevenzione che rappresenta, ancor più oggi, un caposaldo in ambito medico e non solo. Il termine "prevenzione" include tutta una serie di interventi volti ad impedire o a ridurre il rischio che si verifichino eventi non desiderati. Le misure di prevenzione non sono limitate solo alle fasi che precedono l'insorgenza della malattia (prevenzione primaria), ma possono essere applicate anche quando la ma-

lattia è già presente (prevenzione secondaria e terziaria). L'obiettivo di tutte le strategie di prevenzione, quindi, è la riduzione del rischio e della mortalità per cancro.

1) prevenzione primaria, il cui scopo è ridurre l'incidenza del cancro tenendo sotto controllo i fattori di rischio modificabili. Esistono infatti due tipi di fattori di rischio per l'insorgenza del cancro: quelli non modificabili, come il sesso, un particolare assetto genetico e l'età, e quelli modificabili, legati ai comportamenti. I consigli di prevenzione possono essere diretti a tutta la popolazione (per esempio quelli che riguardano il modo più salutare di alimentarsi o di fare attività fisica) o a particolari categorie di persone considerate "ad alto rischio" (per esempio i fumatori). Un esempio sono le campagne antifumo promosse dalle Istituzioni Governative. Rientrano negli strumenti della prevenzione primaria anche i vaccini contro specifici agenti infettivi che aumentano il rischio di cancro, quali il virus dell'epatite B (tumore del fegato) o il Papilloma virus umano (HPV), responsabile del cancro della cervice uterina e di altri tumori più rari).

2) prevenzione secondaria, il cui scopo è individuare lesioni precancerose oppure il tumore in uno stadio molto precoce in modo da trattarlo efficacemente e ottenere un maggior numero di guarigioni e una riduzione del tasso di mortalità. In questo caso lo strumento cardine è lo screening, che permette la precocità di intervento e aumenta le opportunità terapeutiche. Alcuni esempi di screening sono l'esecuzione del pap-test (prevenzione del carcinoma della cervice uterina) e la mammografia (prevenzione del carcinoma della mammella) nella donna e la ricerca del sangue occulto nelle feci in entrambi i sessi (prevenzione del cancro del colon-retto).

3) prevenzione terziaria, che

consiste non tanto nella prevenzione della malattia in sé, ma dei suoi esiti più complessi, cioè le complicanze, le probabilità di recidive o eventuali metastasi dopo che la malattia è stata curata con la chirurgia, la radioterapia o la chemioterapia (o tutte e tre insieme).

Nell'ottica di un'integrazione tra prevenzione primaria e secondaria, quindi, può essere molto utile conoscere il Codice Europeo contro il Cancro (ECAC), pubblicato per la prima volta nel 1987, la cui quarta edizione è stata presentata nel 2014 dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e che consiste di 12 raccomandazioni rivolte all'adozione di stili di vita sani da mettere quotidianamente in atto al fine di prevenire l'insorgenza di tumore. Si stima infatti che il 30% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero i comportamenti suggeriti dal Codice. Ridurre il rischio di sviluppare un cancro quindi è possibile. Le regole raccolte dalla Commissione europea forniscono una linea guida accessibile a tutti i cittadini per una prevenzione consapevole.

Alcune di queste raccomandazioni riguardano più da vicino l'ambito nutrizionale di cui ci occupiamo alla Clinica Tirelli Medical Group di Pordenone.

Manteniamo il peso forma. La correlazione tra l'obesità e le malattie croniche, quali malattie cardiovascolari, diabete e cancro è ormai accertata. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà. Mantenersi normopeso può essere uno dei migliori comportamenti in grado di prevenire il cancro. Il sovrappeso e l'obesità, infatti, aumentano il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro, in particolare quelli a intestino (colon e retto), rene, esofago, pancreas e cistifellea. A questi si aggiungono, per le donne, il cancro a seno, endometrio e ovaio. La ragione è che l'eccesso di

grasso corporeo causa infiammazione cronica, altera il metabolismo, influenza alcuni fattori di crescita e alcuni ormoni. Queste condizioni favoriscono la crescita di cellule tumorali.

Seguiamo una dieta sana. Sebbene non esista una vera e propria "dieta anti-cancro", per prevenire i tumori è importante mangiare in modo vario ed equilibrato per evitare l'aumento di peso, consumare in modo regolare frutta, verdura, legumi e alimenti ricchi di fibra, evitando invece quelli ricchi di zuccheri e di grassi di origine animale. In più limitare il consumo di carni rosse e prodotti lavorati a base di carne, nonché di sale e cibi salati, permette di ridurre, rispettivamente, il rischio di cancro all'intestino e allo stomaco. Un'alimentazione sana, che tenga lontane anche le malattie cardiache oltre a quelle tumorali, richiede quindi di ridurre l'apporto di grassi e proteine animali a favore invece di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo è buona abitudine portare a tavola almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno; privilegiare cereali, pane, pasta e riso integrali e abbinarli con i legumi. Un'alimentazione di questo tipo protegge soprattutto il colon-retto, ma estende i suoi benefici anche ad altri organi. Nella frutta e nella verdura, infatti, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere antiossidante, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.

Svolgiamo attività fisica e riduciamo la sedentarietà. Anche l'attività fisica regolare permette di mantenere un peso "salutare" e, di conseguenza, evitare un eccesso di grasso corporeo. In più, con l'attività fisica si mantengono buoni i valori della glicemia, dell'insulina e gli ormoni correlati, si riduce il livello di infiammazione e si migliorano le funzioni immunitarie, tutti fattori che possono influire sul ri-

schio di cancro. È stato stimato che il rischio di sviluppare un cancro è inferiore di circa il 4% per le persone che svolgono un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno rispetto a chi ne svolge meno di 15 minuti al giorno.

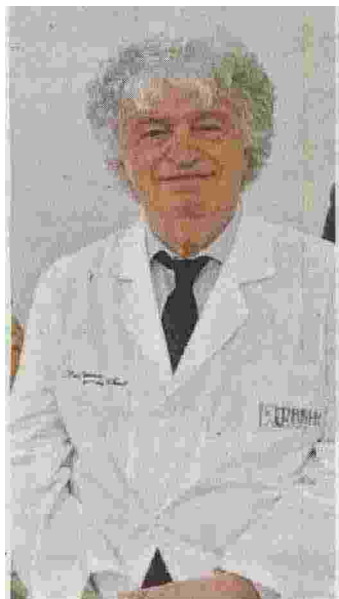
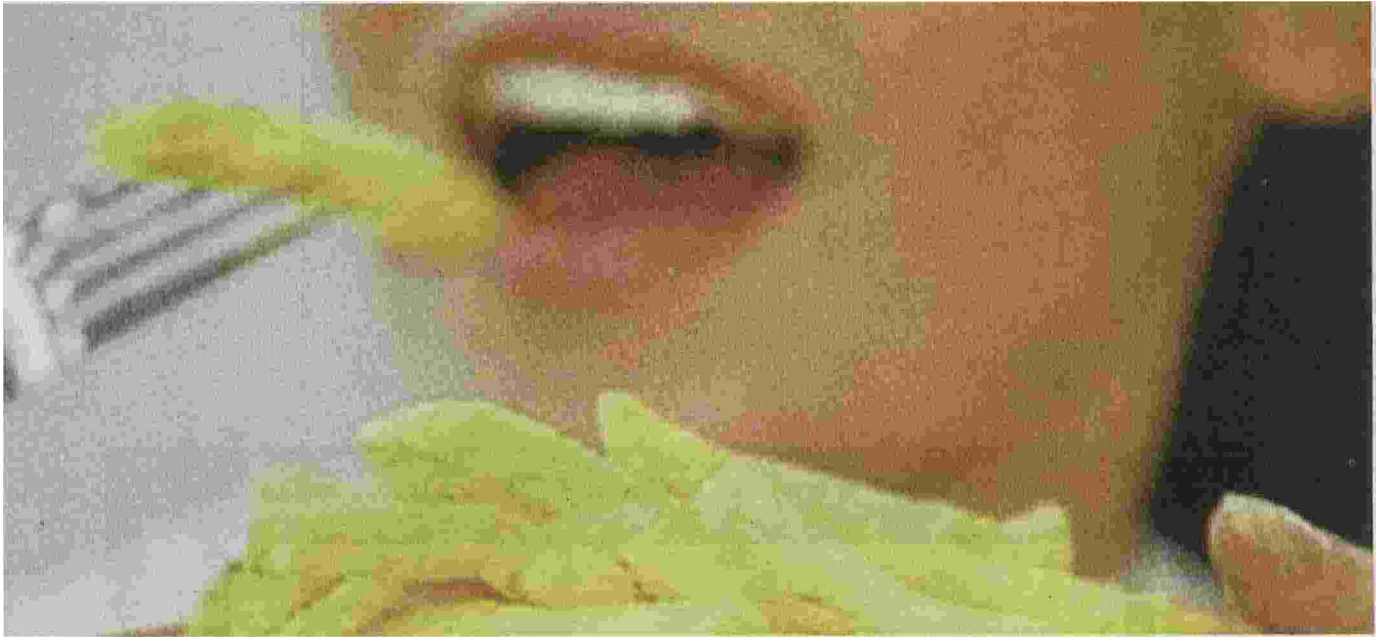
Limitiamo il più possibile l'as-

sunzione degli alcolici. L'alcol è causa di diversi tipi di cancro (bocca, esofago, gola, fegato, intestino e seno). Sono 4 i meccanismi riconosciuti attraverso i quali l'alcol contribuisce a provocare l'insorgenza dei tumori. L'alcol viene metabolizzato nel nostro corpo in sostanze cance-

rogene, danneggia le cellule epatiche, può aumentare i livelli di alcuni ormoni come gli estrogeni, che a loro volta possono aumentare il rischio di cancro al seno, e peggiora i danni provocati dal fumo. È quindi importante limitare al massimo il consumo di bevande alcoliche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LA COSTANZA NEL MANTENERE IL PESO FORMA È UN ELEMENTO INDISPENSABILE, COME LA LIMITAZIONE DEL CONSUMO DI ALCOL**



Il professor **Umberto Tirelli**

