

► LA SALUTE NEL PIATTO

Il ritorno alla dieta mediterranea può aiutare a prevenire il cancro

Le ricerche più recenti confermano che un'alimentazione sana è in grado di ridurre l'insorgenza di tumori. Ma oggi in Italia è molto più diffuso di un tempo il consumo eccessivo di sale, carne rossa e alcolici

di **UMBERTO TIRELLI**



■ La dieta, cioè l'insieme delle abitudini alimentari, è al momento considerata l'unico fattore ambientale in grado di cambiare il rischio di tumori, sia come fattore protettivo, sia come fattore di rischio a seconda della qualità, della quantità e della frequenza di consumo degli alimenti che la compongono, come riportato da **Fabrizio Nicolis** e dai suoi collaboratori in *I numeri del cancro in Italia 2017*, a cura della fondazione Aiom. La World cancer research fund (Wcrf) è l'istituzione internazionale più accreditata in quest'area. Sulla base di una revi-

studio Epic (European pro-

spective investigation into cancer and nutrition) mostrano che l'aderenza alle raccomandazioni del Wcrf è associata alla prevenzione di tumori a stomaco, endometrio, esofago, colon-retto, bocca, faringe e laringe e può raggiungere il 16%.

È stata inoltre studiata l'aderenza alla dieta mediterranea in relazione alla mortalità per patologie neoplastiche, risultando in una riduzione significativa del 10% e con un minor rischio soprattutto per l'adenocarcinoma del colon-retto.

Tuttavia, studiare l'associazione tra dieta e insorgenza di tumore risulta essere molto complesso. I composti assunti attraverso gli alimenti sono migliaia: una dieta tipica dei Paesi occidentali può fornire quotidianamente più di 25.000 composti bioattivi, la cui quantità e qualità possono variare notevolmente. Ogni composto bioattivo avrebbe inoltre il potenziale per modificare diversi aspetti del processo di carcinogenesi, da solo o in combinazione con altri micronutrienti. Risulta quindi difficile attribuire un effetto causale a composti specifici; è più probabile che l'effetto della dieta sull'insorgenza di neoplasie derivi da una combinazione di influenze su diverse vie metaboliche coinvolte nella carcinogenesi.

Si può comprendere quindi la grande difficoltà nell'indagare i legami tra alimentazione e rischio neoplastico a livello molecolare. Inoltre, è necessario considerare che i comportamenti alimentari sono spesso associati ad altri aspetti dello

stile di vita che potrebbero influenzare il rischio neoplastico, quindi gli studi devono essere valutati anche secondo il grado con cui sono state affrontate tali variabili di confondimento. Per quanto riguarda l'associazione tra dieta e rischio neoplastico, è impossibile quindi fornire conclusioni definitive da una singola tipologia di studio. Così, le conclusioni più attendibili si baseranno su una valutazione attenta e critica di tutte le forme di evidenza.

Esistono comportamenti a rischio legati direttamente al consumo di determinati alimenti (ad esempio alcol, sale, carne rossa e conservata) oppure associati alla cottura e alla conservazione degli alimenti. L'obesità è inoltre fattore di rischio per molti tipi di tumore, ed è legato in maniera diretta alla quantità di energia introdotta con la dieta (in particolare al consumo di alimenti ad alta densità calorica e a bassa densità di nutrienti) e alla sedentarietà. In Italia sovrappeso e obesità, il consumo eccessivo di sale o alcol e il consumo eccessivo di carni rosse fresche e lavorate sono comportamenti molto comuni, e la percentuale di popolazione esposta a fattori di rischio neoplastici associati all'alimentazione risulta essere elevata.

In conclusione, come viene affermato da **Nicolis** e collaboratori sul volume della fondazione Aiom, anche se le evidenze sull'asso-

Un menu tipico dei Paesi occidentali può fornire oltre 25.000 composti

L'obesità è un altro dei fattori di rischio ed è legata sia all'assunzione di cibi calorici, sia alla sedentarietà. Cambiare stile di vita è la prima regola

sione della letteratura, ha selezionato i fattori di rischio e i fattori protettivi legati all'alimentazione, allo scopo di diffondere raccomandazioni basate su solide evidenze scientifiche per ridurre l'insorgenza dei tumori. Nel 1981 si stimava che il 35% delle malattie oncologiche fosse prevenibile attraverso la modifica della dieta e la riduzione di sovrappeso e obesità. Recentemente, i dati ottenuti dallo

bioattivi. A influire sulla carcinogenesi sono probabilmente alcune combinazioni ciazione tra dieta e rischio

neoplastico nella popolazione italiana sono meno numerose rispetto ad altri Paesi, si può ipotizzare che l'impatto complessivo sull'incidenza di cancro che ne deriva sia di grande rilevanza

per la salute pubblica e giustificati la diffusione e la promozione di campagne di prevenzione oncologica attraverso corretti stili di vita.

www.umbertotirelli.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA



ATTENZIONE La carne rossa è tra i cibi da consumare con moderazione per prevenire molti tipi di tumore, come quelli allo stomaco e al colon-retto

