

PREVENZIONE DEI TUMORI

Dott.ssa Claudia Venturini

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Coordinatore Didattico SINPE Regione Marche
claudiaventurini@hotmail.com



il RUOLO dell'ALIMENTAZIONE

"Che il tuo cibo sia la tua unica medicina" (Aforismi, V-IV sec. a.C.) questo è l'insegnamento che Ippocrate, già nel V secolo a.C., impartiva agli studenti della scuola medica. Ippocrate, infatti, fu il primo medico ad aver intuito la stretta correlazione

esistente tra alimentazione e stato di salute e possibili implicazioni negative derivanti da errate abitudini alimentari.

"Un quarto del cibo che ingeriamo ci serve per vivere, tre quarti servono per far vivere i medici" ammonisce il padre della

medicina moderna, ma nonostante le sue brillanti intuizioni, per moltissimi anni il ruolo dell'alimentazione nello sviluppo di patologie, soprattutto neoplastiche, è stato sicuramente sottovalutato.



Negli anni '30 furono condotti i primi studi sugli animali, tali studi indicavano che una dieta ricca di grassi era associata a un elevato rischio di sviluppare tumori e alla fine degli anni '50, cominciarono ad apparire le prime ricerche epidemiologiche che mettevano in luce lo stretto rapporto tra **cibo e cancro**, soprattutto per i tumori dell'apparato digerente.

Per avere l'esatta misura della realtà di questa correlazione basti pensare che **alla cattiva alimentazione sono attribuibili dal 30% al 50% dei tumori annui in Italia** e l'*American Institute for Cancer Research* ha calcolato che il 35% di tutte le morti per cancro sono attribuibili a fattori alimentari.

Al momento attuale non esistono evidenze conclusive che un alimento specifico o un nutriente di per sé siano in grado di causare o prevenire il cancro nell'uomo, piuttosto i ricercatori indicano come responsabile una correlazione tra genetica e fattori ambientali, tra cui la dieta.

Esistono tumori legati più di altri al tipo di alimentazione?

La risposta purtroppo è sì: ci sono dei tumori più sensibili di altri agli effetti del cibo. La conferma viene da alcuni grandi studi, principalmente l'*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)*, cui hanno contribuito anche

numerosi centri di ricerca italiani, che ha indagato sulle conseguenze per la salute delle abitudini alimentari degli europei.

I **tumori dell'apparato digerente** (cavità orale, esofago, stomaco, fegato, pancreas, intestino tenue, colon, retto) sono sicu-

mente quelli più spesso chiamati in causa quando si parla di rapporto tra alimentazione e tumori. Si calcola che fino a 3/4 di questi tumori si potrebbero prevenire mangiando in modo corretto ed equilibrato (vedi box).

Tipo di tumore	Percentuale stimata di prevenzione con l'alimentazione	
	min	max
Bocca, faringe	33	50
Cervice uterina	10	20
Colon-retto	66	75
Esofago	50	75
Fegato	33	66
Polmone	20	33
Prostata	10	20
Seno	33	50
Stomaco	66	75

Fonte: Food, nutrition and prevention of cancer - American institute for Cancer Research



Cause correlate al cibo

A volte, più che gli stessi alimenti, sono sospettati essere la causa di tumore, i traumi provocati dall'ingestione di **cibi troppo caldi** o che contengono sostanze che possono danneggiare le prime vie digestive (basti pensare al cancro all'esofago frequente in alcune popolazioni asiatiche che ingeriscono cibi bollenti e che utilizzano bevande e cibi molto irritanti localmente).

Anche in altri casi non sono gli alimenti i diretti responsabili, bensì le sostanze che si

formano per una **cattiva conservazione** del cibo e delle derrate alimentari (basti pensare all'aflatossina, sostanza tossica prodotta da un fungo che contamina il mais conservato in silos umidi e che provoca con elevata frequenza il cancro epatico).

Altre volte ancora sono **gli additivi e i conservanti** che aumentano l'incidenza di neoplasie nell'apparato gastroenterico (l'esempio classico è quello del cancro gastrico da nitriti contenuti in alimenti conservati sotto-

sale, sottoaceto o affumicati).

Infine, **i metodi di preparazione dei cibi** (ad esempio, la cottura della carne alla brace con la quale si raggiungono elevate temperature) portano alla denaturazione delle proteine, questa aumenta l'incidenza dei tumori soprattutto gastrici. Studi epidemiologici riportano che consumando con troppa frequenza carni cucinate alla brace (le grigliate cotte nei barbecue), il rischio di cancro all'esofago o allo stomaco può aumentare fino a 10 volte.



Attenzione alla dieta troppo ricca di grassi

Diete squilibrate, carenze vitaminiche, carenze alimentari, carenze proteiche, molto spesso legate a condizioni d'indigenza o all'alcolismo, sono sicuramente fattori più volte chiamati in causa nell'eziologia di forme tumorali specie nell'apparato gastroenterico. Una dieta troppo ricca di grassi (superiore al 30% delle calorie totali) e ipercalorica è ritenuta possibile responsabile della genesi del cancro mammario, del tumore del colon e dei tumori ormonocorrelati in genere (endometrio, ovaio e prostata); infatti vi è un legame certo tra introduzione eccessiva di grassi e di colesterolo, obesità e metabolismo degli ormoni steroidei (soprattutto

estrogeni). Particolarmente stretta è la relazione tra grassi animali e rischio di cancro al colon. In Grecia, Spagna e Italia meridionale, dove il consumo di lipidi di origine animale è più basso, in confronto ad altre realtà e l'olio di oliva è il tipo di grasso usato con maggiore frequenza, la mortalità per questo tumore è relativamente bassa.

Una recente analisi, pubblicata sul *British Medical Journal*, sempre basata sui dati dello studio EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) ed eseguita su un campione di circa 100.000 abitanti, di otto Paesi europei, ha dimostrato che il

10% dei decessi per cancro tra gli uomini e il 3% tra le donne si possono attribuire all'abuso di alcol.

Il rischio del consumo di alcol varia da tumore a tumore: è maggiore per le forme che interessano il cavo orale, dalla gola all'esofago, ma favorisce anche i tumori del fegato e del colon-retto.

Dati provenienti dallo stesso studio EPIC mettono in guardia anche su come un eccessivo consumo di carne rossa (soprattutto manzo, maiale e agnello) o di carne lavorata a livello industriale (ad esempio, i salumi) possa aumentare il rischio di sviluppare neoplasie a livello gastrico e del colon-retto.

Ma la dieta è chiamata in causa solo come fattore di rischio?

Naturalmente no. Una dieta ricca di cereali complessi soprattutto integrali (pane, pasta, riso, farro, orzo) e legumi, nonché frutta e verdura freschi, grazie all'elevato apporto di fibra, vitamine e sostanze antiossidanti, si è dimostrata efficace non solo nel ridurre l'incidenza di tumori, ma anche di migliorare lo stato di salute generale dell'individuo, riducendo allo stesso tempo il rischio di patologie cardiovascolari.

Alcuni alimenti possono agire come "antitumorali naturali" soprattutto per la loro azione antiossidante, cioè la capacità di neutralizzare i radicali liberi, che sono molecole responsabili dell'invecchiamento cellulare e della degenerazione neoplastica. Sia la verdura che la frutta contengono diversi agenti anti- oncogeni: carotenoidi, vitamina C ed E, fibre alimentari, selenio, zinco, glucosinolati, indoli, flavonoidi, inibitori di proteasi e steroli vegetali.

Al momento, solo le azioni delle vitamine antiossidanti e delle provitamine sono state confermate da dati epidemiologici sull'uomo. E' però probabile che nessun agente svolga da solo un'azione protettiva perchè è la copresenza e la sinergia di queste molecole, nello stesso frutto o nella stessa verdura, che sembra avere un certo ruolo protettivo.

Tra la frutta, i principali strumenti di preven-

zione sono, oltre alle arance ricche di vitamina C, l'uva e soprattutto i frutti di bosco, un vero concentrato di sostanze antiossidanti che proteggono il DNA da mutazioni potenzialmente cancerogene.

Particolarmente prezioso è il ruolo delle antocianidine contenute in questi frutti rossi, soprattutto mirtillo e fragole che, come dimostrano anche studi condotti di recente in Italia, non proteggono solo l'intestino, ma in misura diversa anche la gola, lo stomaco, l'ovaio e i reni.

Le verdure a foglia verde, come insalata, erbe e spinaci, sono molto ricche di folati, che proteggono il DNA da mutazioni potenzialmente cancerogene.

Gli ortaggi giallo-arancione, come carote e zucca, prendono il colore dai carotenoidi, anch'essi hanno un'azione antiossidante.

Molti studi si sono concentrati sul ruolo del pomodoro, colonna portante della dieta mediterranea, nella prevenzione del cancro: il merito va probabilmente al licopene, una sostanza che protegge contro il cancro della prostata. Diversamente da molti altri principi attivi le cui proprietà benefiche si perdono con la cottura, le maggiori concentrazioni di licopene si ottengono con il riscaldamento del pomodoro in presenza di molecole grasse come quelle dell'olio di oliva, proprio come si fa per preparare il classico sugo al pomodoro.





Ma la famiglia di ortaggi più importante per tenere alla larga il cancro a tavola è quella dei cavoli: mangiare almeno cinque volte la settimana verze, cavolfiori o cavolini di Bruxelles dimezza il rischio di cancro alla vescica, al seno, al polmone, all'intestino e alla prostata, come confermato da un recente studio dell'Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro di Washington. I ricercatori hanno infatti individuato in questi ortaggi una molecola, il sulforafano, che attiva naturali sostanze anti-neoplastiche.

Naturalmente occorre ricordare che frutta e verdura possono essere "avvelenate" da

fitofarmaci, antiparassitari, pesticidi, fertilizzanti chimici che sono notoriamente cancerogeni. Pertanto è raccomandabile lavare accuratamente la verdura e sbucciare frutta e verdura quando possibile. Inoltre, frutta e verdura vanno consumate fresche, in quanto l'esposizione alla luce o la lunga conservazione determina una perdita fino al 60 % delle vitamine iniziali.

Gli studi più recenti hanno messo in evidenza però che l'azione del cibo sul rischio di cancro è molto più estesa: il tipo di alimentazione influisce infatti sullo stato di infiammazione che può predisporre ad ogni forma di cancro e sull'equilibrio ormonale,

che può favorire od ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata nell'uomo, del seno, dell'ovaio e della superficie interna dell'utero, dell'endometrio nella donna.

Ecco perché una dieta equilibrata dovrebbe evitare che si creino nel sangue eccessivi livelli d'insulina e di altri ormoni, come quello della crescita, ad esempio, perché favoriscono la proliferazione delle cellule, ed ecco perché, **la dieta dovrebbe essere ricca di nutrienti ad azione antinfiammatoria come gli acidi grassi Omega 3 presenti nel pesce, soprattutto in quello azzurro.**

Prevenire é meglio che curare

In conclusione per mantenersi in salute e prevenire il cancro, i consigli sono quelli di mantenere uno stato nutrizionale adeguato, controllando il peso corporeo ed

evitando lo sviluppo di sovrappeso e obesità. Ciò è possibile seguendo una dieta "mediterranea" il più possibile "variata", dove nessun alimento è escluso a prio-

ri, ovviamente va tenuto presente che la moderazione nel consumo di ogni cibo è l'arma migliore per combattere, anche a tavola, il rischio di tumore.

La giusta quantità di cibo

Oltre alla qualità, conta molto anche la quantità di cibo assunta quotidianamente. Molte ricerche si sono soffermate sul legame tra **cancro** e **obesità**, tanto che gli esperti dell'*International Agency for Research on Cancer (IARC)* ritengono che dall'eccesso di peso, conseguenza di un'alimentazione sbilanciata e della scarsa attività fisica, possa dipendere dal 25 al 30% di alcuni dei tumori più comuni, come quelli del colon e del seno. La recente analisi di un gruppo di ricercatori olandesi pubbli-

cata sull'*European Journal of Cancer* ha stimato che se in Europa scomparissero l'obesità e il sovrappeso, la frequenza di nuovi casi di cancro al colon scenderebbe circa del 20% l'anno.

Secondo gli studi epidemiologici più recenti, gli obesi hanno maggiori probabilità, rispetto a chi è normopeso, di ammalarsi di carcinoma renale e all'esofago.

La presenza di uno stato di obesità rappresenta, inoltre, un fattore di rischio per

il tumore al seno e all'utero nelle donne in menopausa, così come per il cancro della cervice uterina.

Studi recenti suggeriscono anche che l'obesità potrebbe quadruplicare il rischio di sviluppare un cancro al fegato e che al peso del paziente può corrispondere la dimensione del tumore alla prostata e la sua aggressività. Infine, sono stati segnalati legami anche tra obesità e tumore al pancreas, alle ovaie e alla colecisti.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

RACCOMANDAZIONI SULL'ALIMENTAZIONE PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

Linee guida della Società Oncologica Americana (American Cancer Society)

- Evitare l'obesità
- Ridurre l'assunzione globale di grassi
- Limitare il consumo di alcolici (nel caso se ne faccia uso)
- Limitare il consumo di cibi affumicati, conservati sotto sale o contenenti nitrati
- Includere nell'alimentazione quotidiana una buona varietà di frutta e verdura
- Consumare maggiori quantitativi di alimenti ricchi di fibre (come cereali integrali, verdura e frutta).

