

di **NICOLA SORRENTINO**

Recentemente, molti studi hanno evidenziato una stretta correlazione tra l'insorgenza di alcuni tumori e cattive abitudini alimentari. Sono circa il 30% quelli riconducibili direttamente a una dieta sbagliata, sia quantitativamente, che qualitativamente. Quantitativamente, nel senso che obesità e scarsa attività fisica sono fattori predisponenti. Qualitativamente, in base al tipo di alimenti che ingeriamo. Questo significa che una scelta ra-

Per prevenire il cancro cominciamo dalla tavola

gionata degli alimenti può diminuire il numero di questi tumori.

Tumori che cambiano da Paese a Paese a seconda delle diverse abitudini alimentari. Per esempio, nel mondo occidentale quelli della mammella, prostata, colon-retto, dei polmoni sono molto più diffusi che nei Paesi in via di sviluppo. Ciò sarà dovuto a fattori genetici e ambientali, ma anche ad un'alimentazione ricca di grassi saturi cotti, proteine di origine animale, zuccheri

semplici, cibi raffinati, un'alimentazione povera di frutta e verdura. Esempi, comunque di sostanze cancerogene ingerite con il cibo sono le nitrosamine associate soprattutto al cibo mal conservato e si legano ai tumori dell'esofago e stomaco, le amine eterocicliche che si formano in modo particolare nelle cotture sbagliate della carne e si legano ai tumori della mammella e dell'intestino, le aflatoossine che prediligono come organo bersaglio il fegato. Circa 2.250.000 ita-

liani vivono con una diagnosi di tumore, parliamo quindi del 4% della popolazione.

Tra le donne il tumore più frequente è quello della mammella, che colpisce 500.000 pazienti, il 42% delle malate di cancro; fra gli uomini è quello alla prostata, di cui soffrono quasi 22.000 persone, il 22% dei malati di cancro. Il tumore al colon-retto, invece, è quello che negli ultimi anni sta colpendo di più con circa 52.000 diagnosi ogni anno: tra i maschi è al terzo posto, precedu-

to da prostata e polmone, fra le femmine è secondo solo a quello alla mammella. Per tutti e tre questi tipi di tumori lo studio dei fattori di rischio ha messo bene in evidenza il ruolo protettivo che può giocare una sana alimentazione.

Fra le cause principali per il tumore del seno ci sono anche obesità, scarso esercizio fisico, alto consumo di carboidrati e di grassi saturi, sia nel periodo fertile sia in menopausa. Allo stesso modo anche nel caso del cancro alla

prostata il consumo elevato di carne e latticini e una dieta ricca di calcio sono fattori di rischio. Infine, il tumore al colon-retto è collegato alla dieta e allo stile di vita che si segue: fattori di rischio sono considerati il consumo di carni rosse e di insaccati, farine e zuccheri raffinati, il sovrappeso e la ridotta attività fisica, il fumo e l'eccesso di alcol. Tuttavia, è bene sottolineare che il collegamento tra diversi alimenti e l'insorgenza di tumori è un dato epidemiologico e raramente si è osservato il processo biologico che porta dall'alimento stesso al cancro.