

ADI Flash n. 7

Prevenzione oncologica

A cura di Anna Rita Sabbatini

Coordinatore di Unità Tecnica Dietisti – Istituto Europeo di Oncologia IRCCS Milano

Introduzione

I tumori sono la seconda causa di morte nel mondo, in Europa e in Italia e sono patologie in costante crescita. Le forme tumorali che provocano il maggior numero di decessi a livello mondiale sono: polmone (1,09 milioni di morti/anno), stomaco (469 mila morti/anno), colon-retto (374 mila morti/anno), fegato (521 mila morti/anno), mammella (522 mila morti/anno). Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR), oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi che qualitativi. Nel 2007 il World Cancer Research Fund (WCRF) ha espresso una valutazione del grado di prova della relazione tra alimenti, attività fisica, composizione corporea e insorgenza di tumori più frequenti, classificando le prove in tre livelli di evidenza (convincente, probabile, limitata).

Ultimi dati in letteratura consolidati

Gli aggiornamenti riportati dal WCRF successivi alla pubblicazione del 2007 riportano i seguenti dati:

E' convincente l'ipotesi che il **grasso corporeo** aumenti il rischio di sviluppare tumore al seno nelle donne in post menopausa, colon retto, pancreas, rene, endometrio, fegato: risulta probabile il rischio nel tumore al seno (donne in premenopausa) ed all'ovaio; il grasso addominale aumenta il rischio di tumore al colon retto e probabilmente anche per il tumore al seno nelle donne post menopausa.

Il consumo di **bevande alcoliche** aumenta il rischio di sviluppare tumore al seno, colon retto negli uomini (nelle donne è un'ipotesi probabile), fegato.

L'**attività sportiva** riduce il rischio di sviluppare tumore al colon retto e probabilmente si diminuisce anche il rischio di sviluppare il tumore al seno (donne post menopausa) e dell'endometrio.

L'**altezza raggiunta in età adulta** è un fattore di rischio di sviluppare tumore al seno (post menopausa e probabilmente anche nelle donne in pre menopausa) e all'ovaio. L'altezza raggiunta in età adolescenziale è un probabile fattore di rischio di sviluppare cancro al colon retto. I fattori di crescita sono maggiormente sviluppati mano a mano che l'individuo cresce in altezza: da qui ne consegue che ci sia maggiore possibilità di proliferazione di cellule tumorali.

La **dieta ricca in fibre** riduce il rischio di sviluppare tumore al colon retto mentre il consumo di **carne rossa e processata** ne aumenta il rischio.

E' probabile che il consumo di **caffè** sia correlato all'insorgenza di tumore all'endometrio e del fegato.

Highlights dietetico-clinico-nutrizionali del tema e ricaduta pratica clinica

Da un'attenta analisi delle revisioni presenti in letteratura è nato il decalogo per la prevenzione dei tumori:

1. **Mantenere un adeguato peso corporeo** fra 18.5 e 24.9: un'ipotesi convincente è che il sovrappeso e l'obesità possano aumentare il rischio di cancro al colon retto, endometrio, esofago, pancreas, reni e seno.
2. **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni:** risulta convincente l'ipotesi che l'attività motoria abbia effetto protettivo nei confronti del tumore del colon e sembra proteggere nei confronti del tumore al seno ed endometrio.
3. **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate:** l'eccesso di zuccheri non favorisce direttamente l'insorgenza di cancro, ma è una delle cause più importanti di obesità e delle patologie ad essa legate, dunque è un fattore di rischio indiretto per l'insorgenza di cancro.
4. **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali integrali** (probabile riduzione del tumore del colon retto) **non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta** (riduzione probabile del tumore bocca, laringe, faringe, esofago e stomaco).
5. **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate** (non superare i 500 grammi di carne cotta pari a 700-750 grammi di carne cruda alla settimana): i nitriti utilizzati come conservanti della carne processata possono reagire con i prodotti di degradazione degli aminoacidi formando N-nitroso composti noti come cancerogeni per uomo ed animali. Inoltre, si deve ricordare come la cottura della carne ad alte temperature porti alla formazione di amine eterocicliche, potenziali cancerogeni (ipotesi convincente su sviluppo del cancro colon retto).
6. **Limitare il consumo di bevande alcoliche** che aumentano rischio di tumore orofaringeo, laringeo, esofageo, colon-retto e mammella (pre e post menopausa). La correlazione alcol-cancro è dose correlata per cui l'individuo che decide di assumere bevande alcoliche può assumere un bicchiere di vino da 120 ml al giorno (se donna) e due (se uomo) solamente durante i pasti.
7. **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale** che rappresentano causa probabile di tumore dello stomaco. **Evitare i cibi contenenti muffe** (in particolare cereali e legumi): vi sono prove convincenti che la presenza di aflatossine nei cereali, leguminose, nocciole e semi oleaginosi possano causare cancro del fegato modificando il gene p53 quale importante regolatore della normale crescita cellulare.
8. **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà: l'assunzione di supplementi nutrizionali (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è fortemente sconsigliata. Esiste una relazione tra assunzione di supplementi contenenti dosi elevate di beta carotene e tumore al polmone nei fumatori. Il calcio probabilmente protegge dal tumore del colon retto ed il selenio dal tumore alla prostata.
9. **Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi** poiché risulta convincente che l'allattamento protegga dal tumore al seno le mamme a tutte l'età.
10. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, **le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato** (esclusi i pazienti sottoposti a trattamenti oncologici e chirurgici)

Considerazioni conclusive

Le stime future indicano una crescita a livello globale delle morti causate da tumori fino a 11.4 milioni di persone nel 2030.

Ciò suggerisce che seguire le raccomandazioni del WCRF sulla dieta, attività fisica e controllo del peso corporeo per la prevenzione dei tumori è associato ad una riduzione del rischio di sviluppare la maggior parte dei tumori nella popolazione europea.

Sono necessari ulteriori studi per chiarire altri potenziali fattori dello stile di vita che rappresentano un rischio per tumore e come le modifiche di questi fattori possano prevenire i tumori

Bibliografia

- Globocan 2012. Consultabile www.globocan.iarc.fr
- International Agency for Research on Cancer. Ingested nitrates and nitrites. <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol94/mono94-6.pdf>
- A. Alessiati, M.L. Amerio 'Alimentazione e cancro: linee guida del World Cancer Research Fund' Dietetica e nutrizione- seconda edizione. Il pensiero scientifico editore
- World Cancer Research Fund <http://www.wcrf.org/>