

ALIMENTAZIONE E CANCRO

La comunità scientifica è concorde nel ritenere che l'80 – 90% di tutti i tumori umani sono causati da *fattori ambientali*, tra cui primeggiano l'alimentazione e il fumo di sigaretta.

L'alimentazione svolge certamente un ruolo determinante nella formazione, ma anche nella prevenzione, di certi tipi di cancro.

Lo stile di vita legato alle abitudini alimentari sembra responsabile di circa il 40 – 60% dei tumori.

Fattori alimentari cancerogeni

In generale, si può affermare che il rischio di cancro è correlato con un maggior apporto calorico e con un maggior consumo di grassi e proteine di origine animale. Infatti, è provato che un'eccessiva assunzione di grassi alimentari è correlata ai tumori del colon-retto, del fegato, del pancreas, della mammella e della prostata. Di contro, è meno conosciuto il ruolo biochimico delle proteine nella formazione di alcuni tumori.

Il consumo abituale ed eccessivo di bevande alcoliche porta ad un incremento di neoplasie a carico della bocca, della gola, dell'esofago e del fegato.

L'alimentazione può favorire l'insorgenza di tumori per la presenza nel cibo di sostanze dotate di attività cancerogena. Questo tipo di sostanze possono essere presenti naturalmente negli alimenti, oppure formarsi durante i processi di cottura e conservazione degli stessi.

Le *nitrosammine*, ad esempio, considerate sostanze cancerogene dello stomaco, derivano dalla combinazione di *nitriti* (o *nitrati*) con *ammine* gastriche. I nitrati si trovano sotto forma di residui nell'acqua potabile, nelle verdure e vengono utilizzati come conservanti nelle carni in scatola, nei salumi, allo scopo di mantenere il colore rosso e prevenire lo sviluppo del *Clostridium botulinum*.

Altre sostanze ad attività cancerogena possono derivare dalla cottura di alcuni alimenti che sviluppano idrocarburi aromatici, come ad esempio il *benzopirene*, derivante dalla cottura (ai ferri) di alimenti proteici.

Anche l'olio di frittura utilizzato più volte può portare alla formazione di sostanze cancerogene.

Alcuni studiosi sostengono che un'alimentazione troppo salata potrebbe aumentare il rischio di cancro allo stomaco.

Infine, va ricordato che alcuni composti chimici (ad esempio gli *additivi*), introdotti con gli alimenti, possono essere metabolizzati dall'organismo e, da innocui, diventare cancerogeni.

Fattori alimentari anticancerogeni

In natura, esistono comunque molte sostanze capaci di svolgere un'azione protettiva nei confronti dei tumori.

Gli agenti *anticancerogeni* vengono suddivisi in:

- sostanze che prevengono la formazione di carcinogeni attivi (vitamine A, C, E);
- sostanze "bloccanti" che impediscono al carcinogeno di raggiungere i bersagli recettoriali dei tessuti;
- sostanze "soppressori" che sopprimono l'espressione tumorale in cellule con neoplasie in atto.

Tra gli agenti anticancerogeni preventivi vi sono la *vitamina A* (stimola le difese immunitarie), la *vitamina C* (inibisce la reazione dei nitrati – nitriti in nitrosammine, forma nuovo collagene), la *vitamina E* (antiossidante nei confronti dei grassi), il *selenio* (incrementa le difese cellulari e protegge l'integrità delle membrane lipidiche), il *glutathione* (protegge dai danni ossidativi).

Infine, il consumo di fibra alimentare previene i tumori del colon, in quanto favorisce il transito intestinale, modula la risposta insulinica al carico glicemico, ostacola l'assorbimento dei lipidi e riduce la secrezione di bile.

Consigli alimentari per prevenire il rischio di tumore

- Ridurre l'apporto di grassi saturi;
- Variare la dieta, che deve essere costituita da almeno cinque porzioni giornaliere di frutta, verdura e ortaggi;
- Consumare cibi ricchi di fibra alimentare e ridurre l'apporto di glucidi semplici;
- Mantenere un giusto peso corporeo;
- Ridurre l'apporto di sale (massimo 5 g al giorno);
- Preferire i cibi freschi rispetto ai cibi conservati, sottoposti a salatura o ad affumicatura;
- Bere alcol con moderazione.

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo

DIETISTA