

Meno carne rossa e più verdure Può ridurre il rischio di tumore al colon

di **Anna Fregonara**

Un ridotto consumo di carne rossa e lavorata (insaccati e salumi), una maggiore assunzione di frutta e verdura e un miglior stile di vita possono ridurre il rischio di cancro del colon-retto di quasi il 40% tra le persone con un'alta predisposizione genetica di sviluppare la malattia, secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Quota che scende al 25 per cento tra le persone a basso rischio. La stima, che si basa su un'associazione e non su una relazione causa-effetto, arriva da studiosi del Vanderbilt University Medical Center. I ricercatori sono giunti a questa conclusione analizzando i dati di 346.297 partecipanti della coorte inglese Biobank e confrontando due tipi di punteggi: sullo stile di vita e sul rischio poligenico. Il primo è stato costruito sulle informazioni relative a indice di massa corporea, rapporto vita-fianchi, attività fisica, tempo sedentario, assunzione di carne rossa e processata, di frutta e verdura, di alcol e uso di ta-

**Nuovi studi confermano
che contenere il consumo di cibi
«lavorati», alcol e sale resta
una buona arma di prevenzione
nei confronti della patologia**



**L'esperto
risponde**
alle domande
dei lettori
all'indirizzo
**forumcorriere.
corriere.it/
nutrizione**

bacco. Il secondo è stato determinato utilizzando varianti genetiche associate al rischio di cancro coloretale identificate in recenti studi.

Qual è lo stile di vita corretto?

«Quello in cui si trova il proprio equilibrio ricordando che mangiare è anche un piacere, serve moderarsi non privarsi — spiega Filippo de Braud, ordinario all'Università degli Studi di Milano e direttore del dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano —. Bisogna evitare sovrappeso, fumo, cibi ricchi di additivi, fare movimento, avere una dieta varia e ricca di fibre vegetali, limitare sale, zucchero e grassi, evitare i superalcolici, ridurre l'alcol a un bicchiere al giorno,

la carne e soprattutto gli insaccati, sui quali serve un distinguo. Un salame inglese, francese o tedesco ha una qualità molto bassa rispetto a quello italiano perché da noi ci sono più controlli sull'alimentazione degli animali da produzione di carne, la preparazione, la conservazione e l'aggiunta di additivi. Il binomio geni-stile di vita è interessante perché il tumore è una malattia dei geni che fa perdere alle cellule il proprio comportamento normale. Uno stile di vita adeguato riduce l'infiammazione metabolica che, unita a un deficit di riparazione delle cellule, può favorire lo sviluppo del cancro».

L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ha classificato la carne rossa nel gruppo dei probabili cancerogeni e quella lavorata nel gruppo dei cancerogeni. Che cosa significa ridurle?

«Le linee guida consigliano 500 g di carne rossa a settimana e 50 g di insaccati. Non si è trovata una spiegazione di causa-effetto tra il consumo di carne rossa e il tumore, la si è invece identificata per gli additivi presenti negli insaccati. Una delle cose più associate al rischio di tumore è il me-

todo di cottura della carne. Quella crosticina scura, tipica della brace, è ricca di prodotti di combustione che contengono sostanze cancerogene. Non escludiamo il barbecue, ma limitiamolo a una volta al mese. Per le carni bianche mancano studi sufficientemente attendibili».

Quanto è diffuso in Italia il tumore al colon-retto?

«L'incidenza su 100mila abitanti è di 130-140 nuovi casi, 90 negli uomini e circa 50 nelle donne. È il terzo tipo di tumore nell'uomo, dopo polmone e prostata, e il secondo nella donna, preceduto da quello alla mammella. Ha un processo di crescita lungo e la colonscopia è una prevenzione primaria perché intercetta i cosiddetti polipi che possono subire una trasformazione. Dopo i 50 anni è bene farla ogni 5 anni nei casi in cui ci siano fattori di rischio o familiarità. Tuttavia la colonscopia è un esame invasivo e quindi è importante partecipare ai programmi di screening nazionali sulla ricerca del sangue occulto nelle feci. È il metodo più adeguato per fare indagini preventive su soggetti "normali", prima di esami invasivi».