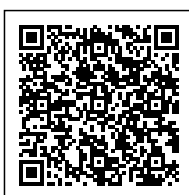


ALIMENTAZIONE E CANCRO: IL RUOLO DELLA DIETA NELLA PREVENZIONE E NEL SUPPORTO ALLE CURE

Publicato il 11 Aprile 2025 di Enrico Mainero



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Il legame tra alimentazione e cancro è un tema di grande interesse scientifico e medico. Negli ultimi decenni, numerosi studi hanno evidenziato come una dieta equilibrata possa non solo ridurre il rischio di insorgenza di alcuni tipi di tumore, ma anche supportare il corpo durante le cure oncologiche. L'attenzione della comunità scientifica si è focalizzata sulla prevenzione attraverso il cibo, con ricerche che analizzano il ruolo di specifici nutrienti, regimi alimentari e stili di vita salutari. Allo stesso tempo, emergono nuove tendenze nel campo della nutrizione oncologica, con diete personalizzate basate sul profilo genetico e metabolico dei pazienti.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa il 30-50% dei tumori potrebbe essere prevenuto attraverso abitudini di vita sane, tra cui una corretta alimentazione. Questo dato sottolinea l'importanza di una maggiore sensibilizzazione sui benefici di una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e povera di grassi saturi e zuccheri raffinati.

Parallelamente, il ruolo dell'alimentazione durante il trattamento oncologico è oggetto di studio, con particolare attenzione agli effetti di alcuni alimenti sulla risposta immunitaria, sulla riduzione degli effetti collaterali delle terapie e sul miglioramento della qualità di vita del paziente. La [ricerca sul cancro](#) sta infatti esplorando nuovi orizzonti per comprendere come il cibo possa diventare uno strumento terapeutico complementare.

Il legame tra dieta e rischio oncologico

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che alcune abitudini alimentari possono influenzare significativamente il rischio di sviluppare il cancro. Le diete ricche di alimenti processati, carni rosse e zuccheri raffinati sono state associate a un aumento del rischio di tumori, mentre un elevato consumo di frutta, verdura e fibre ha mostrato effetti protettivi.

Uno degli studi più noti in questo ambito è il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), che ha analizzato i dati di oltre 500.000 persone in diversi paesi europei. I risultati hanno evidenziato come una dieta basata su alimenti vegetali e a basso contenuto di grassi saturi possa ridurre il rischio di alcuni tumori, tra cui quelli del colon-retto e della mammella.

Alcuni meccanismi chiave attraverso cui la dieta influisce sul rischio oncologico includono:

- **Effetti antiossidanti e antinfiammatori:** frutta e verdura contengono polifenoli, vitamine e minerali che aiutano a combattere lo stress ossidativo e le infiammazioni croniche, due fattori implicati nella carcinogenesi.
- **Regolazione dell'insulina e del metabolismo:** diete a basso indice glicemico riducono i picchi insulinici, che possono favorire la crescita di cellule tumorali.
- **Microbiota intestinale e metabolismo dei nutrienti:** l'equilibrio della flora intestinale è cruciale per la produzione di metaboliti protettivi, come gli acidi grassi a catena corta derivati dalla fermentazione delle fibre.

Nutrienti e composti bioattivi con effetti protettivi

Fibre alimentari e salute intestinale

Le fibre alimentari, presenti in cereali integrali, legumi, frutta e verdura, svolgono un ruolo essenziale nella prevenzione del cancro del colon-retto. Esse favoriscono la regolarità intestinale e la produzione di acidi grassi a catena corta, che hanno effetti antinfiammatori e protettivi.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Cancer Prevention Research* ha evidenziato che un aumento del consumo di fibre del 10% può ridurre il rischio di tumore del colon-retto del 7%. Le raccomandazioni nutrizionali suggeriscono un apporto giornaliero di almeno 25-30 grammi di fibre per gli adulti.

Antiossidanti e fitochimici

Gli antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E, il beta-carotene e i polifenoli hanno dimostrato di avere un ruolo nella protezione cellulare dallo stress ossidativo. Gli alimenti ricchi di questi composti includono:

- **Frutti di bosco:** fonte di antocianine, potenti antiossidanti.
- **Verdure crucifere** (broccoli, cavoli, cavolfiori): contengono sulforafano, un composto con

effetti antitumorali.

- **Tè verde:** ricco di catechine, che hanno dimostrato proprietà anticancerogene in studi preclinici.

Omega-3 e acidi grassi essenziali

Gli omega-3, presenti nel pesce azzurro, nelle noci e nei semi di lino, hanno proprietà antinfiammatorie e possono ridurre la proliferazione delle cellule tumorali. Alcuni studi suggeriscono che un elevato consumo di pesce grasso sia associato a una riduzione del rischio di tumori al seno e alla prostata.

Bibliografia

- Franco Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli Editore
- Umberto Veronesi, *La dieta del digiuno*, Mondadori
- Walter Longo, *La dieta della longevità*, Vallardi
- AIRC, *Alimentazione e cancro: cosa dice la scienza*, Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro
- L. Fontana, *Dieta, digiuno e longevità*, Il Mulino

FAQ

Quali sono gli alimenti da evitare per ridurre il rischio di cancro?

Gli alimenti da limitare includono carni rosse e lavorate, zuccheri raffinati, cibi ultra-processati e alcol. L'OMS ha classificato le carni lavorate come "cancerogene per l'uomo" a causa della loro associazione con il cancro del colon-retto.

Il digiuno intermittente ha un ruolo nella prevenzione del cancro?

Alcuni studi suggeriscono che il digiuno intermittente possa avere effetti benefici riducendo l'infiammazione e migliorando la sensibilità all'insulina. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per confermare la sua efficacia nella prevenzione del cancro.

Quali strategie nutrizionali possono aiutare i pazienti oncologici?

I pazienti in trattamento oncologico possono beneficiare di una dieta ricca di proteine per mantenere la massa muscolare, alimenti anti-infiammatori e un adeguato apporto calorico per contrastare la perdita di peso involontaria.

Esistono integratori efficaci nella prevenzione del cancro?

L'uso di integratori deve essere valutato con un medico. Alcuni, come la vitamina D e gli omega-3, hanno mostrato potenziali benefici, ma una dieta equilibrata rimane la strategia principale per la prevenzione.

Come si può adattare la dieta alle diverse fasi della malattia?

Durante il trattamento è importante un'alimentazione altamente digeribile e ricca di nutrienti essenziali. Nella fase di recupero, si punta su cibi anti-infiammatori e sulla ricostruzione della flora intestinale tramite probiotici e fibre.

