Quanti Cancri in meno con la Dieta Mediterranea ?

Data 21 luglio 2019
Categoria ecologia

Una preziosa eredità dei nostri progenitori: come mangiare bene, spendere meno e vivere di più e meglio.

Nel maggio scorso il JNCI (1), una importante rivista di Oncologia , ha pubblicato una ricerca epidemiologica effettuata sui registri federali Usa sul cancro, correlando la incidenza di nuovi casi di cancro(2) con le abitudini alimentari della popolazione americana, utilizzando a tal fine i dati della National Health and Nutrition Examination Survey(3) corretti secondo le metodologie del National Cancer Institute (4).
La ricerca merita di essere conosciuta e divulgata per il rigore metodologico, per la enorme quantità di dati esaminati e correlati e per le conclusioni, molto importanti in una ottica di salute pubblica e di programmazione sanitaria.

I registri esaminati sono del 2015 ma i dati possono ritenersi tuttora validi (e forse sottostimati…) dato che non risultano né rilevanti diminuzioni nella incidenza dei cancri correlati alla dieta, né importanti modifiche migliorative nella dieta della popolazioneamericana.
Le Conclusioni sono impietose: la dieta " americana" è responsabile di almeno 80110 nuovi casi di cancro in USA ,pari al 5,2% del totale dei tumori: tra questi, oltre 67488(4,4%) sono direttamente correlati a diete inadeguate, mentre 12589 (0,82%) sono associati anche alla obesità, con probabile ruolo fisiopatologico .
Il tumore più strettamente correlato alla dieta risulta essere quello del colon-retto con 52225 casi, pari al 38,3% del totale; il secondo gruppo di tumori per importanza è quello della bocca+faringe+laringe : 14421 casi (25,9%); seguono Stomaco 1564 (6,82%), Utero 3165 (6,08%) e quindi Esofago,Fegato, Reni e Mammella
Più colpiti gli uomini tra i 45 ed i 64 anni e tra le varie etnie gli afro-americani e gli ispanici, forse perché le condizioni economiche generalmente meno favorevoli indirizzano verso abitudini dietetiche meno salubri.

I fattori di rischio dietetici sembrano essere ben identificati:

1)Innanzitutto un basso consumo di fibre ed in particolare l'uso di cereali raffinati anziché grezzi. Apporto consigliato >125 g/die

2) In secondo luogo l'eccessivo consumo di carni rosse ed in particolare di carni trattate (solfiti, ma anche cloruro di sodio):questi due fattori influenzano fortemente la incidenza di cancro del Colon ed andrebbero fortementelimitati.

3) Sorprendentemente i dati americani sottolineano un ruolo protettivo di latticini specie nel cancro del colon: ne vengono consigliate fino a tre porzioni al giorno , compatibilmente con il profilo lipidico…

4) Altri importanti fattori di rischio sono il basso consumo innanzitutto di verdura e, in proporzioni leggermente minori, di frutta. Apporto consigliato: Verdure >400 g die Frutta >300g die : l'effetto sembra legato oltre che alle fibre alle numerose benefiche sostanze presenti

5) Un fattore di rischio decisamente sottovalutato da media ed opinione pubblica è l'eccessivo consumo di bevandezuccherate che sembrano favorire correlato il cancro al seno, fegato e reni, forse tramite la induzione di obesità. Il dato è interessante e merita di essere approfondito...

Conclusioni

La ricerca pubblicata dal JNCI è importante per vari motivi: è una ricerca metodologicamente rigorosa, condotta su dati concernenti milioni di persone, che conferma ed arricchisce quanto già rilevato da altri studi: decine di ricerche da vari anni attestano che la dieta del Nord America nuoce alla salute e di converso che la dieta mediterranea,ad essere precisi non quella contemporanea ma quella dei nostri nonni, giova al corpo e probabilmente anche alla mente. Un dato parzialmente innovativo di questa ricerca è il ruolo protettivo dei prodotti caseari, ipotizzato da vari studi ma non confermato da altri, mentre viene definitivamente confermata la nocività delle carni rosse trattate con additivi ed in misura decisamente minore di quelle non trattate (ne esistono ancora???).
Non ci resta che consigliare ai miliardi di seguaci della dieta " americana", ormai in ogni parte del globo, di avvicinarsi alla vecchia dieta mediterranea e magari anche a quella millenaria cultura (5) che per secoli aveva trovato un ragionevole equilibrio con l'ambiente e con i nostri amici animali.

Riccardo De Gobbi

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 8:23 | Pagina 1 di 2

Bibliografia

1) Zhang F.F., Cudhea F.: Preventable Cancer Burden Associated With Poor Diet in the United States JNCI Cancer Spectrum (2019) 3(2): doi: 10.1093/jncics/pkz034

2) National Program of Cancer Registries and Surveillance, Epidemiology, and End Results SEER*Stat Database: NPCR and SEER Incidence – U.S. Cancer Statistics 2005–2015 Public Use Research Database, United States Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Cancer Institute. Released June 2018, based on the November 2017 submission.www.cdc.gov/cancer/uscs/public-use. Accessed March 2,2019.

3) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). National Center for Health Statistics (NCHS). National Health and Nutrition Examination Survey Data.
https://wwwn.cdc.gov/nchs/nhanes/default.aspx. Accessed March 2, 2019.

4) Tooze JA, Kipnis V, Buckman DW, et al. A mixed-effects model approach for estimating the distribution of usual intake of nutrients: the NCI method. Statist Med. 2010;29(27):2857–2868.

5) Ressa Giuseppe Medico ed Umanista: Comunicazione Personale