Dieta vegetariana e tumori gastrointestinali

Data 26 novembre 2023
Categoria gastroenterologia

Secondo una revisione con metanalisi di studi osservazionali una dieta vegetariana risulta associata a un minor rischio di sviluppo di neoplasie del tratto gastrointestinale, ma solo negli uomini e non nelle popolazioni europee.

Per stabilire se una dieta vegetariana sia in grado di ridurre il rischio di sviluppare una neoplasia del tratto gastrointestinale è stata compiuta una revisione sistematica della letteratura con successiva metanalisi. In totale si tratta di 7 studi di tipo osservazionale per un totale di poco meno di 700.000 persone valutate.
Rispetto alla dieta non vegetariana quella vegetariana risultava associata ad un rischio di sviluppare un tumore del tratto gastrointestinale ridotto del 23%. In particolare risultava ridotto il rischio di cancro del colon del 15% e del cancro gastrico del 59%. Tuttavia il rischio risultava ridotto per gli uomini ma non per le donne e solo per il nord America e le popolazioni asiatiche ma non per l'Europa.
Ovviamente si tratta di risultati che devono essere interpretati con una certa prudenza in quanto la revisione ha trovato solo studi osservazionali. Tra l'altro il fatto che siano stati compresi solo pochi studi i risultati trovati potrebbero essere solo di tipo casuale. Questi risultati dovrebbero essere confermati da ulteriori studi. Effettuare studi randomizzati in cui un gruppo segue rigorosamente una dieta vegetariana e l'altro gruppo una dieta libera può risultare molto dispendioso e difficile, per cui in ogni caso sarà giocoforza accontentarsi di lavori di tipo osservazionale.

RenatoRossi

Bibliografia

Bai T, Peng J, Zhu X, Wu C. Vegetarian diets and the risk of gastrointestinal cancers: a meta-analysis of observational studies. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2023 Nov 1;35(11):1244-1252.