Alimentazione e neoplasie del colon

Data 16 marzo 2025
Categoria gastroenterologia

Quali sono gli alimenti che riducono il rischio di cancro del colon e del retto?

Uno studio sui partecipanti al Million Women Study, al ColoRectal Transdisciplinary Study, al Colon Cancer Family Registry e al Genetics and Epidemiology of Colorectal Cancer Consortium (GECCO) ha analizzato l'associazione tra 97 fattori dietetici e il rischio di sviluppare un cancro del colon o del retto. Si è così potuto osservare che l'assunzione di 20 grammi di alcol al giorno era associato ad un aumento del rischio del 15% mentre quella di calcio (300 mg in più al giorno pari a circa 125-150 ml di latte) comportava una riduzione del rischio del 17%.
Altri fattori associati (più debolmente) alla riduzione del rischio erano i cerali integrali assunti a colazione, i carboidrati, la frutta, le verdure a foglia verde che contengono folati, la vitamina C (circa 100 mg al giorno contenuti per esempio in un'arancia), le fibre.
Al contrario oltre all'alcol risultava associata a un aumento del rischio di cancro del colon l'assunzione di carne rossa e lavorata (per esempio l'assunzione di 30 grammi al giorno di carne rossa era associata ad un aumento del rischio dell'8%).
Gli autori concludono che i lattici, grazie al loro contenuto in calcio, possono aiutare a ridurre il rischio di sviluppare un cancro del colon e del retto.
Chedire?
Questa analisi ci permette di concludere che un'alimentazione salubre che privilegi i cibi tipici della dieta mediterranea, oltre a benefici sul sistema cardiovascolare e metabolico, è utile a ridurre il rischio di cancro del colon-retto.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Papier K, Bradbury KE, Balkwill A, Barnes I, Smith-Byrne K, Gunter MJ, Berndt SI, Le Marchand L, Wu AH, Peters U, Beral V, Key TJ, Reeves GK. Diet-wide analyses for risk of colorectal cancer: prospective study of 12,251 incident cases among 542,778 women in the UK. Nat Commun. 2025 Jan 8;16(1):375. doi: 10.1038/s41467-024-55219-5. PMID: 39779669; PMCID: PMC11711514.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 29/11/2026 alle ore 11:42 | Pagina 1 di 1