P.A.N.

Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Venerdì 9 Novembre 2007

Camera dei Deputati

L'INCIDENZA DEGLI STILI DI VITA NELLA NEOPLASIA DEL COLONRETTO

Dipartimento di Scienze Chirurgiche, San Filippo Neri, Roma

Direttore: G. B. Grassi



Azienda Complesso Ospedaliero

San Filippo Neri

Da quasi 30 anni l'oncologia mondiale studia il rapporto tra cibo , cancro e stile di vita e la maggior parte degli studi attribuisce a una "buona dieta" ed ad un corretto stile di vita la possibilità di evitare complessivamente il

30-40% di tutti i tumori

Secondo i dati del OMS nel 1996 in tutto il mondo più di 10 milioni di persone si sono ammalate di cancro

ebbene 3 o 4 milioni avrebbero potuto evitare la malattia se negli anni precedenti avessero avuto uno stile di vita diverso

CORRELAZIONE GEOGRAFICA

studi statistici definiti ecologici o di correlazione geografica confrontano l'incidenza delle malattie tumorali in diverse aree geografiche

Le differenze sono notevoli:

- *il cancro dello stomaco in Giappone è 25 volte più frequente che in Uganda,*
- *quello del colon negli Stati Uniti è 10 volte più diffuso che in Nigeria*
- *il cancro del fegato in Mozambico è 100 volte più frequente che in Inghilterra*



CORRELAZIONE GEOGRAFICA

forti differenze nell'incidenza del cancro si riscontrano tra popolazioni indigene ed emigranti.

I nigeriani che vivono in Africa hanno meno tumori del colon, del retto e del fegato di quelli emigrati negli Stati Uniti

tra i giapponesi emigrati nelle Hawai, dove lo stile di vita è di tipo occidentale, la frequenza dei tumori è diversa rispetto a quella che si registra nella madre-patria



PERCHÈ QUESTE DIFFERENZE?

Nei paesi occidentali ricchi, nel corso dell'ultimo secolo, ci si è progressivamente discostati dalla dieta tradizionale.

Cibi che un tempo venivano assunti solo occasionalmente, come molti alimenti di origine animale, a cominciare dalla carne ma anche dal latte che era difficilmente conservabile, oppure che non erano neppure conosciuti, come lo zucchero e le farine molto raffinate, sono diventate un nutrimento quotidiano

MALATTIA DA CIVILTA'

Questo modo di mangiare, sempre più ricco di calorie, di zuccheri semplici e di proteine ma in realtà povero di alimenti naturalmente completi, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie "da civiltà" :

L'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, la stitichezza, l'ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata

LO STILE DI VITA

E' in gioco tutto lo stile di vita, non solo il modo di mangiare.

Forte e' l'evidenza che le verdure esercitano una azione protettiva nei confronti del cancro del polmone:

chi le mangia regolarmente riduce della metà il rischio di ammalarsi rispetto a chi non le consuma.

Ma se continua a fumare il pericolo del cancro al polmone rimane comunque alto.

EQUILIBRIO FRA OSSIDANTI E ANTIOSSIDANTI

Un'alimentazione adeguata dovrebbe riuscire a mantenere in equilibrio ossidanti e antiossidanti nel nostro corpo e combattere quindi i radicali liberi.

Se mangiamo un piatto di fritto misto, sostanza ricca di ossidanti, in teoria possiamo annullare il loro potere ossidante con un alimento con dei poteri antiossidanti, come ad esempio l'insalata, il vino.

VINO ROSSO

una sostanza che si trova nella buccia dell'uva nera, il RESVERATOLO, sembra riesca a bloccare alcuni processi chimici alla base della formazione di cancro.

Tuttavia consumando più di 2 bicchieri di vino rosso al giorno l'effetto sembra essere al contrario.
Anche il vino bianco contiene alcuni antiossidanti, ma molto meno del vino rosso.

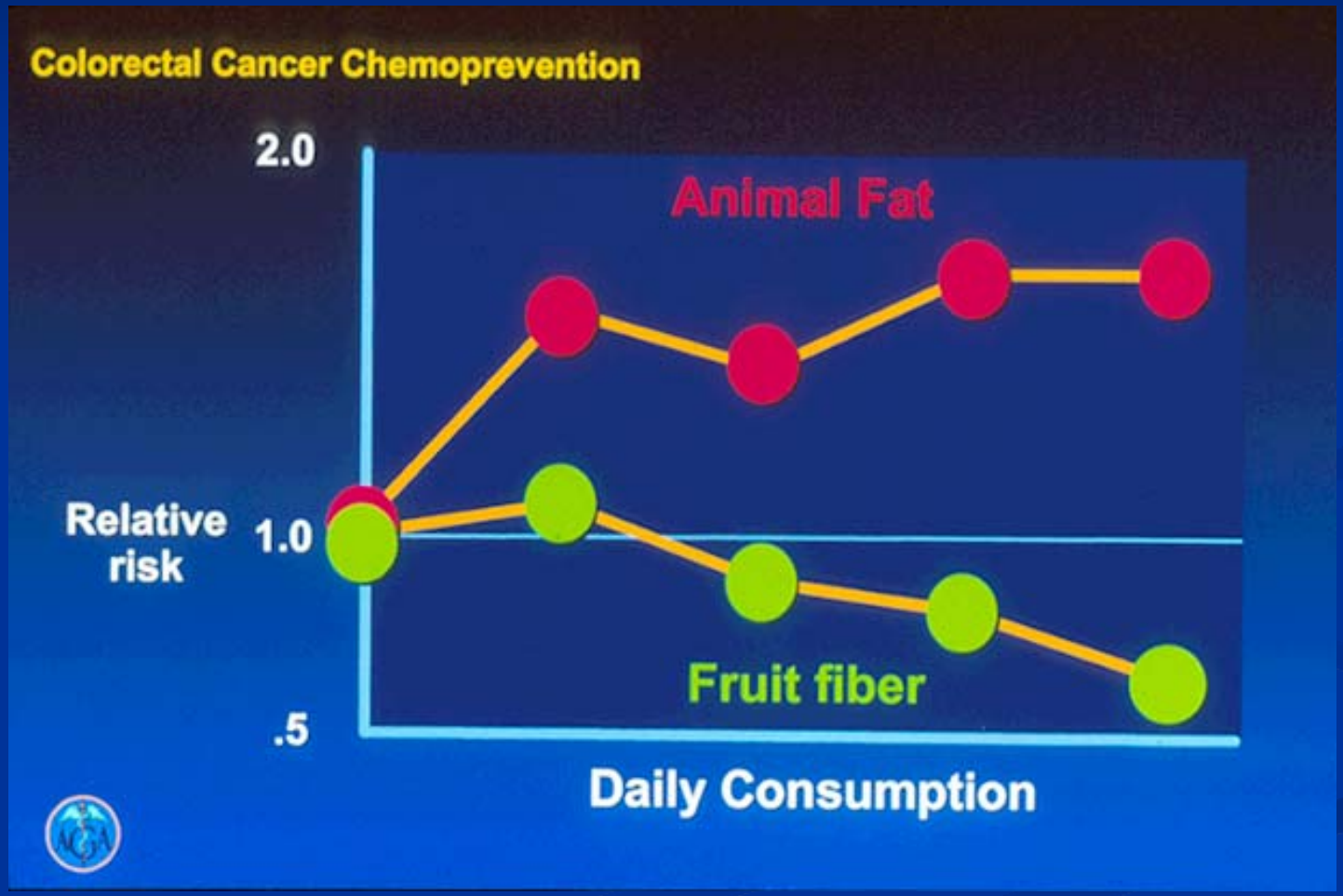
ASSUNZIONE DI CARNE

un consumo moderato di carne è positivo per ferro, proteine e vitamine del gruppo B.
Ma è un ossidante e aumenta il rischio di cancro del colon.
Va consumata sempre con frutta, verdura o qualche altro antiossidante.
Più a rischio la carne rossa perché contiene più grassi.
Le carni bianche andrebbero mangiate 1-2 volte al mese, la carne rossa non più di 1 volta al mese.

Una ricerca condotta negli stati Uniti (*Università di Chapel Hill*) ha mostrato che le persone che mangiavano più di una volta alla settimana salsiccia hanno visto aumentare il rischio di sviluppare cancro al cervello del 50%.

Michell Gaynor Clinical assistent Professor Department of Medicine- Cornell's University-U.S.A, "Dr. Gaynor's Cancer Prevention Program"

Consumo di grassi animali e fibre



Cancro del Colon e stili di vita

PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

pochi studi identificano un ruolo delle proteine nei confronti del rischio di cancro di mammella, rene, laringe, colon, distinto da quello dell'assunzione di carne

L'effetto favorente la carcinogenesi sarebbe mediato da una alterazione dell'asse IGF (Insuline Like Growth Factor)

Le proteine vegetali grazie al limitato contenuto in aminoacidi essenziali sarebbero in grado di ridurre le IGF spostando l'equilibrio Insulina/Glucagone a favore di quest'ultimo

Per il cancro del colon, la trasformazione ad opera dei batteri intestinali delle proteine animali in composti ad effetto genotossico, potrebbe costituire un ulteriore fattore di rischio

INFORMAZIONE : SCHIACCIATI DA TROPPE NOTIZIE

ANSA, Washington
Equivale a 250 libri
per ogni
abitante della terra la
massa schiacciante di
informazioni prodotta ogni
anno dal genere umano



Riviste scientifiche

1940 ⟹ 2.300 riviste biomediche

1990 ⟹ 23. 000 riviste biomediche

Il ricercatore è sovraccaricato da informazioni scientifiche e non riesce più a seguire e ad assimilare quanto viene prodotto nella sua specialità principale. Ed il cittadino?

Aumento delle informazioni

$\neq$

Aumento della conoscenza

J.Negroponte

Nutrizione Basata sulle Evidenze

1. Cerca *tutti* gli studi sull'argomento

2. Scarta quelli mal fatti:
la letteratura è inquinata!

3. Diffondi ed adotta le conclusioni

Prevenzione DEL CANCRO DEL COLON

Livelli di evidenza (1 – 5)

Apporto calorico	3
Grassi	3
Frutta e verdura	3
Fibre	3
Calcio	3
Selenio	2
Vitamine antiossidanti	3
FANS	3
Attività fisica	3
Fumo	3

Cause dei cancri più diffusi nel mondo

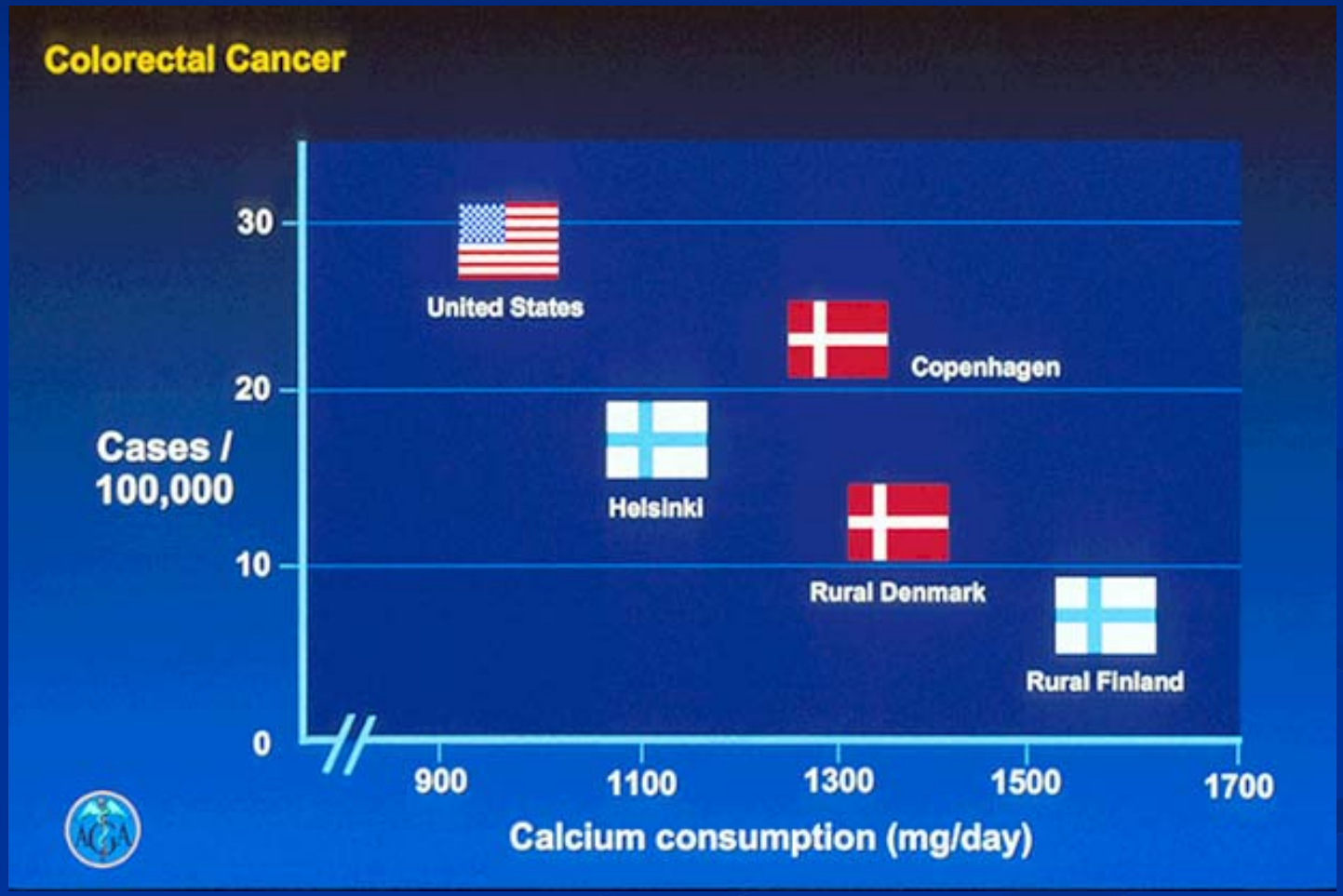
Tipo di cancro	Numero annuale di casi di cancro nel mondo	Sostanze che prevengono il cancro (-) o che lo favoriscono (+)	Percentuale di tumori evitabili	Fattori collegati al tumore
Polmone	1.320.000	- Verdura e frutta	Dal 20 al 33%	Fumo Ambiente di lavoro
Stomaco	1.015.000	- Verdura e frutta - Uso del frigo + Sale + Grigliate	Dal 66% al 75%	Infezione da *Helicobacter pylori*
Mammella	910.000	- Verdure + Grassi + Alcol + Obesità	Dal 33 al 50%	Abitudini riproduttive Menarca precoce Patrimonio genetico

Tabella modificata da Food, Nutrition and Prevention of Cancer, Washington 1997, edita dalla World Cancer Research Found e dall'American Institute for Cancer Research.

Colon e retto	875.000	- Fibre e verdura - Attività fisica + Grassi + Alcol	Dal 66 al 75%	Patrimonio genetico Colite ulcerosa
Bocca e gola	575.000	- Verdura e frutta + Alcol + Grigliate	Dal 33 al 50%	Fumo Tabacco masticato
Fegato	540.000	+ Alcol + Cibi contaminati	Dal 33 al 66%	HBV o HCV(3)
Collo utero	525.000	+ Obesità	Dal 10 al 20%	HPV(4) Fumo
Esofago	480.000	- Verdura e frutta + Alcol	Dal 50 al 75%	Fumo
Prostata	400.000	+ Grassi	Dal 10 al 20%	-

Tabella modificata da Food, Nutrition and Prevention of Cancer, Washington 1997, edita dalla World Cancer Research Found e dall'American Institute for Cancer Research.

Consumo del calcio e cancro del colon



Cancro del Colon e stili di vita

Il numero dei casi di malattia che la dieta può risparmiare è altissimo:
in 3 casi (colon e retto, stomaco e esofago) tutti gli studi concludono che una alimentazione più "naturale" eviterebbe una percentuale di malattia superiore al 50%
in altri due casi (mammella e cavo orale) una riduzione del 50% viene ipotizzata dalle indagini più ottimistiche.

altri fattori che influiscono su ognuno dei tumori considerati fumo e alcol:
eliminando la sigaretta si eviterebbe il 90 per cento dei tumori polmonari ma anche quelli del cavo orale, dell'esofago e del collo dell'utero sono favoriti dal fumo;
l'alcol causa ben 5 dei 9 tipi di cancro più diffusi nel mondo, si avrebbe una enorme riduzione dei tumori alla mammella, al colon, al retto, alla bocca, alla gola, al fegato e infine all'esofago.

LINEE GUIDA DIETETICHE

World Cancer Research Found e American Institute for Cancer - 1997

1. *Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con ampia varietà di verdure e di frutta, di legumi e di alimenti amidacei non o poco raffinati.*

2. *Mantenere il peso-forma e non appesantirsi troppo nell'età adulta (non più di 5 chili).*

3. *Mantenersi fisicamente attivi per tutta la vita*

4. *Mangiare almeno 4 porzioni al giorno (pari a 600-800 grammi) di verdure o di frutta nel corso di tutto l'anno, approfittando delle varietà che offrono tutte le stagioni*

LINEE GUIDA DIETETICHE

World Cancer Research Found e American Institute for Cancer - 1997

5 *Basare l'alimentazione quotidiana su cereali e legumi. Preferire prodotti che non abbiano subito importanti trattamenti industriali. Evitare il più possibile farine e zuccheri raffinati.*

6 *Le bevande alcoliche sono sconsigliate. Per chi ne fa uso abituale si raccomanda di non superare due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne*

7 *L'uso abituale di carne rossa è sconsigliato. E' preferibile consumare pesce e, qualche volta, carni bianche o di animali selvatici.*

8 *Limitare il consumo di grassi, soprattutto di origine animale. Vanno bene, invece, piccole quantità di oli vegetali.*

LINEE GUIDA DIETETICHE

World Cancer Research Found e American Institute for Cancer - 1997

9 *Evitare il consumo di cibi conservati sotto sale e limitare l'uso del sale per cucinare o per condire. Privilegiate invece le erbe aromatiche.*

10 *Non lasciare a lungo cibi deteriorabili a temperatura ambiente ma conservarli in frigorifero*

11 *Certi additivi alimentari possono essere pericolosi, così come i residui di diserbanti e insetticidi*

12 *Evitare il consumo abituale di carni o pesci cotti a elevate temperature, alla griglia o affumicati.*

13 *Per chi segue queste raccomandazioni ogni integratore alimentare o supplemento vitaminico è inutile.*

OBESITA'

L'apporto calorico totale e l'eccesso di peso corporeo sono fattori di rischio per i seguenti tumori :

Colon
Retto
Pancreas
Prostata
Stomaco
Endometrio
Mammella



Esofago
Cervice
Linfomi NH
Ovaio
Mieloma
Rene
Laringe
Colecisti

PIRAMIDE ALIMENTARE



Fonti di acidi grassi: oli vegetali e frutta secca

Cibi ricchi di calcio

Legumi

Verdura

Frutta

Cereali

--2005--

MyPyramid

