

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

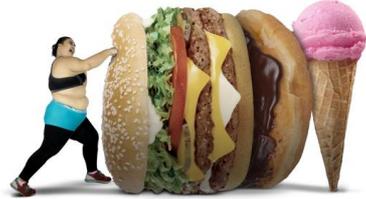
ONCOLOGIA

Cibo-spazzatura e tumori: uno studio rilancia l'ipotesi di un legame

Pubblicati sul British Medical Journal i risultati di una ricerca francese su 105mila persone. Sotto la lente di ingrandimento i cosiddetti alimenti «ultra lavorati»

di RUGGIERO CORCELLA

di Ruggiero Corcella



La *liaison* tra ciò che mangiamo e alcuni tipi di tumore è ormai assodata. Il sovrappeso -e l'obesità- sono la principale causa prevenibile della malattia dopo il fumo e l'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma (non senza sollevare critiche) che la carne lavorata aumenta leggermente il rischio di cancro . Adesso uno studio francese su 105 mila persone mette sotto la

lente di ingrandimento gli alimenti «ultra-lavorati»: pane e focacce confezionati in serie ; snack dolci o salati confezionati, incluse le patatine; barrette di cioccolato e dolci; bibite e bevande zuccherate; polpette, crocchette di pollo e di pesce ; «noodles» e zuppe istantanei ; pasti pronti congelati o con data di scadenza; alimenti realizzati principalmente o interamente da zucchero, oli e grassi. E i risultati suggeriscono - con molta cautela da parte dei ricercatori - una possibile connessione tra questi cibi e il cancro.

Cibi cancerogeni e cibi anticancro Ecco cosa mettere a tavola



Merendine, dolci e prodotti da forno: NO

I PARTECIPANTI SEGUITI PER CINQUE ANNI Il team della Université Sorbonne Paris Cité (USPCU) ha reclutato 104.980 persone (età media 42,8 anni) ai quali è stato chiesto di tenere un «diario alimentare» sulle 24 ore in registri online progettati per segnare il consumo abituale dei partecipanti per 3.300 diversi alimenti . I soggetti sono stati seguiti per cinque anni. In media , il 18% dei partecipanti allo studio ha consumato cibi ultra-lavorati. I risultati, pubblicati appunto sul British Medical Journal, dicono che un aumento del 10% nella proporzione di alimenti ultra-elaborati nella dieta è stato associato ad aumenti significativi del 12% nel rischio complessivo di contrarre un tumore e dell'11% nel rischio di cancro al seno. «Questi risultati

suggeriscono che il rapido aumento del consumo di alimenti ultra-elaborati potrebbe causare un aumento dell'incidenza del cancro nei prossimi decenni» scrivono gli autori aggiungendo però che i risultati devono «essere confermati da altri studi su larga scala» e che «sono necessari ulteriori studi per comprendere meglio l'effetto relativo delle diverse dimensioni della lavorazione (composizione nutrizionale, additivi alimentari, materiali di contatto e contaminanti neoformati) in queste associazioni».

LE CRITICHE: OCCORRONO ULTERIORI STUDI SU LARGA SCALA Come riporta la Bbc, si tratta di un «segnale di avvertimento». Dallo studio non è possibile concludere con certezza che gli alimenti ultra-lavorati siano causa diretta di tumori. Molti, i possibili fattori confondenti: le persone reclutate nello studio erano molto più propense a fumare, erano meno attivi, consumavano più calorie in generale ed erano più propense ad assumere il contraccettivo orale. I ricercatori ovviamente hanno tenuto conto di questo nelle loro analisi e proprio per questo dicono che il loro impatto «non può essere del tutto escluso». La professoressa Linda Bauld, esperta di prevenzione del Cancer Research UK, ha detto alla Bbc: «È già noto che mangiare molti di questi alimenti può portare ad un aumento di peso, e il sovrappeso o l'obesità possono anche aumentare il rischio di cancro, quindi è difficile distinguere gli effetti di dieta e peso». Lo studio, a suo dire, è un «segnale di avvertimento per mantenere una dieta sana», ma ha aggiunto che le persone non dovrebbero preoccuparsi di mangiare «qua e là» un po' di cibo elaborato a patto che consumino molta frutta, verdura e fibra. Secondo Ian Johnson, del Quadram Institute di Norwich, lo studio ha «individuato alcune associazioni piuttosto deboli». Dal suo punto di vista, il termine «ultra-elaborato» peccherebbe di imprecisione: «Il problema è che la definizione di alimenti ultra-elaborati che hanno usato nello studio è così ampia e mal definita che è impossibile decidere esattamente quali nessi causali siano state osservate». Per il professor Tom Sanders del King's College di Londra, la definizione di cibi ultra-elaborati presenta troppe stranezze: «Questa classificazione sembra arbitraria e basata sulla premessa che il cibo prodotto industrialmente ha una composizione nutrizionale e chimica diversa da quella prodotta in casa o dagli artigiani. Questo non è il caso». Persino il commento che accompagna il British Medical Journal ha messo in guardia dal saltare alle conclusioni. Martin Lajous e Adriana Monge dell'Istituto nazionale della sanità pubblica del Messico, hanno avvertito «siamo lontani dalla comprensione delle piene implicazioni dei cibi trasformati, per la salute e il benessere». Secondo loro, lo studio va considerato semplicemente «un'intuizione iniziale».

15 febbraio 2018 (modifica il 15 febbraio 2018 | 18:00)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT

