

■ PREVENZIONE

Obesità, alimentazione e rischio di tumore del colon-retto

L'obesità appare associata ad un aumentato rischio di insorgenza precoce di tumore del colon-retto nelle giovani donne adulte, rafforzando i benefici del mantenimento di un peso nella norma per tutto l'arco della vita.

Sono le conclusioni dello studio di coorte "Nurse Health Study", che ha seguito 85.252 infermiere, di età compresa tra i 25 e i 42 anni, per oltre 20 anni (dal 1989 al 2011).¹

Al momento dell'arruolamento non erano presenti neoplasie né malattie infiammatorie intestinali. Durante il follow-up, ogni 2 anni venivano registrati i dati antropometrici (in particolare peso corporeo e BMI) e si acquisivano informazioni sullo stile di vita.

Al termine dello studio secondo i risultati dell'analisi le donne con BMI ≥ 30 kg/m² avevano un rischio relativo di 1.93 (IC 95%, 1,15-3,25) rispetto alle donne con BMI normale nell'intervallo 18,5-22,9 kg/m².

Gli autori hanno calcolato inoltre che per ogni 5 unità di aumento di BMI il rischio aumentava del 20%. Il rischio di sviluppare un tumore del colon in età precoce appariva inoltre correlato al peso corporeo presente all'età di 18 anni; nelle

donne in sovrappeso a 18 anni, rispetto alle normopeso alla stessa età il rischio risultava maggiorato del 32%, mentre per le donne già obese a 18 anni il rischio era aumentato del 63%.

► Ruolo dei fattori di rischio

- Uno studio² condotto in Italia e Svizzera su persone di età <45 anni, ha evidenziato che una dieta a base di carne si associava ad un aumentato rischio di tumore del colon, mentre quella ricca di frutta, verdura e pesce risultava protettiva. Inoltre una storia familiare di cancro del colon-retto è un fattore di rischio più forte nei soggetti giovani rispetto a quelli con età ≥ 50 anni.

Altri studi ancora hanno dimostrato che una dieta ricca di grassi e proteine animali e povera di fibre si associa ad un aumento dei tumori intestinali; viceversa, una dieta ricca di fibre (da frutta e vegetali) avrebbe un ruolo protettivo.

- Un altro studio³ rivela che ad aumentare il rischio di tumore sarebbero le diete pro-infiammatorie; l'osservazione deriva dall'analisi di circa 47mila uomini arruolati nello studio *Health Professionals*

Follow-up Study e di oltre 74 mila donne del *Nurses' Health Study*. L'analisi rivela che particolarmente a rischio sarebbe il consumo di carni rosse e conservate.

L'anello di congiunzione tra dieta "errata" e tumore del colon potrebbe essere il microbioma intestinale, che verrebbe resettato in modalità "cancerogena" da una dieta poco sana.

Anche l'alcol rappresenta un importante fattore di rischio dietetico non solo per il tumore del colon, ma di tutte le neoplasie del tratto gastrointestinale (e del cavo orale). È importante sottolineare che il rischio zero non esiste, a nessun livello di consumo. Il consiglio degli esperti è di non superare due bicchieri di vino da 125 ml/die per gli uomini e uno per le donne.

La sedentarietà infine rappresenta un fattore di rischio importante anche per il cancro del colon e spesso le persone obese o in sovrappeso sono anche sedentarie.

Bibliografia

1. Po-Hong Liu et al. Association of obesity with risk of early-onset colorectal cancer among women. *JAMA Oncol* 2018; doi: 10.1001/jamaoncol.2018.4280.
2. Rosato V et al. Risk factors for young-onset colorectal cancer. *Cancer Causes Control* 2013; 24: 335-41.
3. Association of dietary inflammatory potential with colorectal cancer risk in men and women. *JAMA Oncol* 2018; 4: 366-73.