

*Quanto più si è “fedeli” alla tradizione mediterranea, tanto più si riduce il rischio di questa neoplasia. I risultati di una ricerca pubblicata sull’European Journal of Cancer Prevention e svolta presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università Cattolica del Sacro Cuore*



Roma, 9 agosto 2016 – Adottare la dieta mediterranea riduce il rischio di tumore della testa e del collo, una neoplasia tra le più frequenti. La riduzione del rischio cresce al crescere della “fedeltà” con cui ciascun individuo si attiene ai precetti della nostra tradizione alimentare. È quanto emerge dallo studio di ricercatori dell’Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma, coordinato dalla prof.ssa Stefania Boccia dell’Istituto di Sanità Pubblica della Cattolica assieme alla dott.ssa Gabriella Cadoni dell’Area Testa Collo del Policlinico A. Gemelli (diretta dal prof. Gaetano Paludetti) appena pubblicato sulla rivista scientifica “European Journal of Cancer Prevention”.

I tumori della testa e del collo sono localizzati principalmente a livello della laringe, della faringe e della bocca. Nel 2015, sono stati diagnosticati in Italia circa 9.200 nuovi casi. Considerando l’intera popolazione maschile (escludendo i carcinomi della cute), quelli della testa e del collo sono i tumori più frequenti dopo il cancro della prostata (35.200), del polmone (29.400), del colon retto (29.100) e della vescica (21.100). Il rapporto fra maschi e femmine è 4 a 1. Il fumo di tabacco e il consumo di alcolici sono i principali fattori di rischio. L’infezione da papillomavirus umano rappresenta un altro importante fattore di rischio, ma solo per i tumori dell’orofaringe.

La dieta mediterranea è un modello alimentare che prevede il consumo quotidiano di cereali, frutta, ortaggi e verdura, legumi, latte e yogurt, olio di oliva; il consumo frequente di uova e alimenti di origine animale (pesce e carni bianche); il consumo moderato di dolci e carne rossa. La dieta mediterranea prevede, infine, il consumo di moderate quantità di vino durante i pasti.

In questa ricerca sono stati utilizzati dati relativi a pazienti del Policlinico Universitario Agostino Gemelli, per un totale di circa 500 casi di tumore della testa e del collo e oltre 400 soggetti senza patologie tumorali (gruppo di controllo). Per valutare l'aderenza alla dieta mediterranea è stato utilizzato un indice che va da 0 a 12 punti. Maggiore è il punteggio totale raggiunto da un individuo, maggiore è la sua "aderenza" alla dieta mediterranea.

Per calcolare il punteggio sono state considerate sei componenti dietetiche: frutta, verdura, legumi, pesce, carne, alcol. Per ciascuna componente è stato assegnato un punteggio di 0, 1 o 2 sulla base delle porzioni assunte giornalmente o settimanalmente. Il punteggio massimo si ottiene con un consumo giornaliero di frutta superiore alle 2 porzioni (>300 grammi), un consumo giornaliero di verdura superiore a 2-3 porzioni (>250 grammi), un consumo settimanale di legumi superiore a 2 porzioni (>140 grammi), un consumo settimanale di pesce superiore a 2-3 porzioni (>250 grammi), un consumo giornaliero di carne inferiore a 1 porzione (<80 grammi), un consumo giornaliero di alcol (vino, birra e superalcolici) compreso tra i 12 e i 24 grammi.

“Quello che emerge dal nostro studio – spiega la prof.ssa Boccia – è che seguire la tradizionale dieta mediterranea riduce il rischio di tumori della testa e del collo. Nello specifico, è stato osservato che gli individui che avevano un punteggio di aderenza alla dieta mediterranea superiore a 6 avevano un rischio di tumori della testa e del collo ridotto del 50% rispetto a chi aveva un punteggio minore di 4. È stato inoltre osservato che un'alta aderenza alla dieta mediterranea è stata riscontrata solo nel 10% dei soggetti senza patologie tumorali. La sfida più importante è quindi come motivare i cittadini ad alimentarsi in modo corretto. Politiche sanitarie efficaci – conclude Boccia – possono e devono influenzare le scelte individuali, informando i cittadini e i professionisti sanitari dei rischi causati da comportamenti alimentari errati”.

*fonte: ufficio stampa*