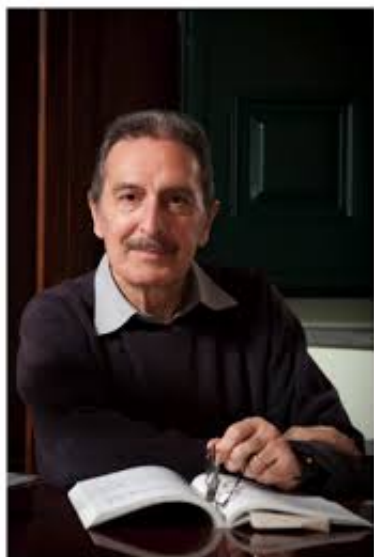




Per pervenire il cancro è importante un corretto stile di vita e un ambiente sano. È quanto emerge dall'intervista rilasciata dal prof. Riccardo Vigneri, docente di Endocrinologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Endocrinologia dell'Università di Catania nonché esponente di spicco di un pool di ricercatori che operano al massimo livello mondiale



Prof. Riccardo Vigneri - Docente di Endocrinologia e Direttore della Scuola di Specializzazione in Endocrinologia dell'Università di Catania

Taormina, 27 maggio 2015

Professore, quanto è complesso lo studio delle relazioni fra dieta e patologie a essa associate?

“Nell'uomo si tratta di studi epidemiologici molto complessi considerata la variabilità, nel tempo, della dieta di ognuno di noi, la variabilità della composizione degli stessi alimenti (es: i formaggi non sono tutti eguali) e la difficoltà nella raccolta retrospettiva dei dati. Per compensare queste difficoltà è stato necessario raccogliere dati di decine di migliaia di persone e verificare in laboratorio alcuni meccanismi. Molto lavoro resta ancora da fare.”

Viene spesso ribadito che il periodo cruciale su cui agire con interventi di educazione alimentare potrebbe essere il periodo adolescenziale o addirittura quello pre-adolescenziale, cosa emerge dalle ultime ricerche a tal proposito?

“La scienza dice: *prima è meglio è*. Non si tratta della pre-adolescenza ma del periodo neonatale (es: allattamento al seno) e delle abitudini della prima infanzia (che dipendono dai genitori). E addirittura importante quella che avviene prima della nascita, quando l'alimentazione materna ha una influenza diretta sulla epi-genetica del bambino ancora dentro l'utero”.



Quanto è importante l'indice di massa corporea?

“L'indice di massa corporea o BMI (Body Mass Index) ci indica se il nostro peso, rapportato all'altezza, rientra nei limiti della norma. È un dato importante: anche se un po' grossolano è facile da calcolare e ci dà indicazioni importanti. Altri indici, come la circonferenza vita, anche se meno diffusi, sono facili da misurare e altrettanto importanti”.

Quali raccomandazioni suggerisce per una sana alimentazione?

“L'alimentazione deve essere equilibrata in rapporto al dispendio energetico individuale deve essere varia per fornire tutti i componenti, inclusi i microelementi necessari alla crescita ed al benessere. La dieta mediterranea è il prototipo ideale”.

Un recente studio pubblicato sulla rivista Science sosteneva che il 65% dei tumori è frutto del caso e che lo stile di vita c'entri poco. Qual è la sua opinione a tal riguardo? Quali sono i limiti di questo studio?

“In base ai dati di questo studio potremmo concludere dicendo che il 35% dei tumori dipende, in qualche modo, da noi! È una grande conferma dell'importanza dell'impegno necessario, a livello individuale e collettivo, e del lavoro che dobbiamo fare per prevenire il cancro, riducendo i casi di un terzo con grande risparmio di vite, di sofferenze, di soldi. Però dobbiamo aggiungere che questa notizia eclatante che il 65% dei tumori è dovuto a 'sfortuna' nella replicazione del DNA, con errori casuali, è stata molto criticata da esperti (come P. Vineis dell'Imperial College di Londra) e da qualificate istituzioni (come lo IARC di Lione, Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro). Le basi dell'errore scientifico di questo lavoro sarebbero nella selezione dei tumori esaminati (molti tumori rari) e nella selezione della casistica. La stessa prestigiosa rivista Science ha dovuto pubblicare ben sei articoli di critica a questa informazione ed al modo con cui è stata diffusa. Insomma, in qualsiasi modo si guardino questi dati, è confermata l'importanza dello stile di vita e di un ambiente sano per prevenire il cancro”.

fonte: ufficio stampa