



*Per pervenire al 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*