Alimentazione e tumori. Tutte le verità ed i falsi miti

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Quando l’Organizzazione Mondiale della Sanità fece una campagna sulla pericolosità della carne processata sul web e tutti gli altri mass media ognuno iniziò a dire la propria, chi pro, chi contro. L’argomento era quasi sulla bocca di tutti. Eppure si trattava della riproposizione di una notizia del 2007 che all’epoca non era stata presa in considerazione. [MORE]

Questo accade perché la maggior parte delle volte ci lasciamo facilmente influenzare dalle notizie, senza ragionare sulla loro portata. Il tutto aumenta se la notizia non riguarda la salute in generale, ma una delle più grandi piaghe del nostro tempo: i tumori.

Quello che oggi vogliamo farvi conoscere, per quanto umilmente ci è possibile, è la vera informazione sulla relazione cibo/ tumori e non sulla base del sentito dire, ma su quello che le organizzazioni mondiali e nazionali dicono al riguardo.

I tumori sono la seconda causa di morte in Europa e in Italia ed i numeri sono in crescita costante. I più diffusi sono quelli al polmone, allo stomaco, al colon retto, al fegato e alla mammella. Nella relazione causa /effetto le evidenze scientifiche vengono espresse su tre livelli: convincente, probabile, limitata evidenza, ed improbabile.
Questi che seguono sono i principali dogmi relativi alla correlazione cibo/cancro.

Si ritiene convincente: che il sovrappeso sia un fattore di rischio, che vi sia una correlazione positiva tra il consumo eccessivo di carne rossa (vitello, manzo, maiale, agnello, cavallo e capra) e processata (sottoposta ad affumicatura, essicazione, salatura, o aggiunta di conservanti chimici) ed il cancro al colon-retto.

Si ritiene probabile: che il latte abbia un’azione protettiva nei confronti del cancro del colon-retto. Questo grazie al contenuto di calcio che contiene. Al contrario una sua eccessiva assunzione

sembrerebbe incrementare il rischio di cancro alla prostata. Che il sale sia causa del cancro allo stomaco. Che la frutta in generale possa abbassare il rischio di cancro alla bocca, laringe, faringe, esofago, stomaco e polmone

Si ritiene esista una probabile evidenza: tra il consumo di bevande molto calde e l'insorgenza del tumore all'esofago. Che le bevande alcoliche siano collegate al cancro alla bocca, faringe, laringe, esofago, colon-retto (uomini) e mammella.

In conclusione le raccomandazioni del World Cancer Research Fund International sono:
1)mantenersi snelli tutta la vita;
2) muoversi attivamente tutti i giorni;
3) evitare gli alimenti ad alta densità calorica e le bevande zuccherate;
4) basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non raffinati e legumi in ogni pasto, assumendo un'ampia varietà di frutta e verdura;
5) limitare il consumo di carni rosse ed evitare quelle processate;
6) limitare il consumo di bevande alcoliche;
7) limitare il consumo di sale e cibi conservati;
8) assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrimenti attraverso il cibo.

Una volta fornito il quadro generale sull'argomento, vogliamo fornirvi, per quanto è possibile, alcuni strumenti per non essere preda delle false informazioni.

Anzi tutto paragonare gli studi effettuati su paesi più poveri con quelli della popolazione occidentale è sprofondamene scorretto, oltre che parziale, perché non si tiene conto dello stile di vita. Tutte le persone che si nutrono di meno e si muovono di più sono soggette a meno malattie croniche per via di un migliore BMI. Stesso dicasi per il paragone tra uno stile alimentare in cui si tiene conto della qualità del cibo con l'alimentazione dell'americano medio.

Il fattore primario per molte malattie (compresi alcuni tipi di cancro) è il grasso viscerale. Alcune diete sono considerate protettive nei confronti dei tumori perché portano a dimagrire. Si associano così diversi fattori per trovare una correlazione diretta, quando in realtà è indiretta.

Gli studi osservazionali hanno un grado d'evidenza più basso rispetto a quelli causali. Questo perché trovano correlazioni quando i fattori in gioco possono essere molteplici e forvianti. Per esempio a livello statistico chi mangia all'ospedale ha un'aspettativa di vita più bassa. Ma questo succede perché mangia li o perché si trova ricoverato per problemi di salute?

In conclusione, il messaggio che vuole trasparire da questo articolo è quello di essere maggiormente critici nella lettura di ogni risultato scientifico in tema di cancro, avere un quadro generale per evitare di cadere in errore.

Ciò premesso, sarebbe utile anche comprendere che nell'universalità del diritto alla salute, dobbiamo tutti essere consci che il modello produttivo ed economico che ci siamo imposti è poco biosostenibile. Uno sguardo alla sostenibilità del pianeta, alle condizioni dall'allevamento degli animali, è una battaglia che non riguarda solo i vegetariani o i vegani ma tutti gli essere umani.

Dobbiamo imparare a fare delle scelte consapevoli, per noi, per i suoi figli, per il pianeta. Solo così potremo finalmente liberarci dalla maggior parte dei fattori di rischio per la salute e per il male del secolo.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-e-tumori-tutte-le-verita-ed-i-falsi-miti/104326