Fibre alimentari non diminuiscono il rischio di cancro del colon

Data 16 dicembre 2005
Categoria oncologia

Dopo aver aggiustato i dati per altri fattori di rischio di tipo dietetico la riduzione del cancro al colon non è risultata statisticamente associata al consumo di fibre.

Sono stati assemblati i dati di 13 studi prospettici di coorte in cui vennero seguiti 725.628 soggetti per un periodo variabile da 6 a 20 anni, onde determinare l'influenza delle fibre alimentari sul rischio di sviluppo di cancro del colon. Durante il follow-up vennero diagnosticati 8.081 casi di cancro del colon-retto e si trovò una associazione significativa tra quantità delle fibre assunte con la dieta e riduzione del rischio di sviluppo di tale neoplasia.
Tuttavia dopo aver aggiustato i dati per altri fattori di rischio di tipo dietetico questa riduzione non era più statisticamente significativa.

Fonte: JAMA. 2005 Dec 14; 294:2849-2857.

Commento di Renato Rossi

Numerosi studi si sono occupati del ruolo della dieta nello sviluppo del cancro del colon e in particolare del possibile effetto protettivo delle fibre. I risultati sono stati controversi perchè si tratta di studi osservazionali ed è difficile eliminare i bias insiti in questo tipo di ricerche. Inoltre i rapporti tra i vari costituenti della dieta sono complicati e rendono ardue questeanalisi.
Lo studio EPIC, recentemente pubblicato , ha esaminato in particolare proprio questo aspetto. Si tratta di quasi 500.000 partecipanti, seguiti in media per 4,8 anni. Lo studio ha dimostrato che vi è un'associazione tra consumo elevato di carne rossa e aumento del rischio di cancro del colon-retto mentre tale rischio non pare associato al consumo di carne di pollo. Al contrario un elevato introito di pesce (> di 40 grammi/die) comporta una riduzione significativa del rischio. Tuttavia risulta che vi sono delle interazioni complesse tra i vari componenti della dieta e anche questo può spiegare, almeno in parte, i risultati contrastanti ottenuti nei vari studi. Per esempio l'aumento del rischio associato al consumo di carne rossa perde di significatività statistica in presenza di un contemporaneo elevato consumo di fibre o di pesce.
Le conclusioni pratiche sono già patrimonio comune: conviene ridurre il consumo di carni rosse e aumentare quello di pesce e di fibre (cereali, frutta e verdura).

Bibliografia

1.Journal of the National Cancer Institute 2005 97: 906-916.