



Sanihelp.it > Dieta > News

La prevenzione del cancro al colon e l'alimentazione

di **Angela Nanni**

Publicato il: 26-10-2021



© istock



Sanihelp.it - FISMAD – Federazione Società Malattie Apparato Digerente rilancia con forza la campagna di sensibilizzazione per la **prevenzione del cancro colorettales (CCR)** e l'appello a fare il test.

La prevenzione primaria del cancro colon rettales passa **sicuramente dalla corretta alimentazione.**



La relazione causale tra **consumo di carne processata e carne rossa e CCR** è stata stabilita dalla **WHO**, con un aumento del 18% di rischio di sviluppare CCR per ogni 50 gr/al giorno di incremento di consumo di carne processata, e un aumento del 17% per ogni 100 gr di consumo di carne rossa.

Un aspetto meno noto all'opinione pubblica è la possibilità di assunzione di sostanze cancerogene, con documentata relazione causale con il CCR, dipendenti dalla modalità di cottura della carne (idrossicarburi aromatici policiclici, amine eterocicliche).

Un ampio studio statunitense recentemente pubblicato dalla rivista medica ***Food and Chemical Toxicology (FCT)***, infatti, ha mostrato che gli uomini consumano **più carne rossa che bianca rispetto alle donne e sono esposti a maggiori quantità di sostanze cancerogene.**

Lo studio ha anche sottolineato che le modalità di cottura delle carni rosse e processate più a rischio di produrre sostanze cancerogene sono il barbecue e la cottura in padella, modalità utilizzate nel 68% dei casi dai partecipanti all'indagine.

É importante, quindi, scegliere modalità di cottura alternative per minimizzare la formazione di composti cancerogeni: ad esempio, per la cottura in padella di un hamburger viene suggerito di girare la carne ogni minuto e di non innalzare troppo la temperatura della padella, per evitare di carbonizzare o cuocere troppo la carne.

Purtroppo la pandemia **ha rallentato moltissimo gli screening di ricerca di sangue occulto nelle feci**, un esame semplicissimo ma fondamentale per una diagnosi tempestiva del possibile tumore. Nel 2020 in Italia, purtroppo, si è registrata una flessione di 1.100.000 unità rispetto al 2019, con un ritardo medio nazionale di 5,5 mesi nei programmi di screening.



E ancora: si è calcolato che nel 2020 siano stati persi alla diagnosi dello screening 1.300 cancri e 7.400 adenomi avanzati - vale a dire polipi in avanzato stadio di trasformazione verso il tumore. Sono solo alcuni dei dati del terzo **Rapporto dell'ONS** – Osservatorio Nazionale Screening - sui ritardi accumulati negli screening a causa della pandemia ripresi da FISMAD – Federazione Società Malattie Apparato Digerente – che rilancia con forza la campagna di sensibilizzazione per la prevenzione del cancro coloretta (CCR) e l'appello a fare il test.