

16 febbraio 2018 15:28

## Gli alimenti ultra-trasformati favoriscono il cancro

di [Redazione](#)

Gli alimenti ultra-trasformati (AUT) sono oggetto di un ampio studio francese pubblicato il 15 febbraio sulla rivista medica British Medical Journal

(<http://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>) (BMJ), dove si esamina il legame tra il consumo di questo tipo di alimenti e il rischio di cancro. Questa ricerca, fatta su 104.980 soggetti, suggerisce che un aumento del 10% di alimenti AUT è associato ad una crescita del 12% del rischio globale di cancro, essenzialmente al seno, uno dei più frequenti.

Questi ultimi anni i prodotti ultra-trasformati hanno invaso gli scaffali. I piatti dei francesi ne contengono sempre di più, aveva già fatto notare l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a luglio del 2017, in un grande studio, evidenziando una "complessozza dell'alimentazione". Essi rappresentano tra il 25 e il 50% della nostra alimentazione totale, con un apporto energetico del 50% in numerosi Paesi occidentali.

Secondo la classificazione internazionale Nova, gli alimenti sono ripartiti in quattro gruppi in funzione della loro trasformazione industriale, fa sapere l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Questa definizione è stata creata da un gruppo di scienziati diretti dal professor Carlos Monteiro in Brasile.

La categoria "ultra-trasformati" comprende una grande varietà di alimenti: barrette di cioccolato, piccoli panini confezionati, bibite zuccherate ed aromatizzate, zuppe liofilizzate, piatti surgelati o pronti da consumare, tutti prodotti trasformati con l'aggiunta di conservanti oltre che di sale (i nitrati, per esempio)... Questi sono preparati con diversi processi industriali. Tra questi anche gli alimenti a cui vengono aggiunti una miriade di coloranti, edulcoranti, emulsionanti o altri additivi alimentari. Per esempio, una conserva di verdure con una semplice aggiunta di sale è classificata come trasformata, ma anche un fritto di verdure con salsa inclusa testurizzata, degli esaltatori di sapore o anche degli agenti sbiancanti e ultra-trasformati.

Se già delle ricerche avevano suggerito che gli AUT contribuiscono ad aumentare il rischio di turbe cardio-metaboliche, di obesità, di ipertensione e la dislipidemia (tasso di lipidi anormali nel sangue), "nessuno studio epidemiologico aveva stabilito il legame tra questi alimenti ed un sovra-rischio di cancro, essenzialmente al seno", dicono gli scienziati dell'Inserm, dell'Institut national de la recherche agronomique (INRA) e l'équipe di ricerca in epidemiologia nutrizionale (EREN) dell'Università Paris-XIII, che hanno firmato lo studio pubblicato sul BMJ.

### Come i ricercatori hanno proceduto?

I ricercatori hanno analizzato i dati di Nutrinet/Santé, creata nel 2009, a partire dai questionari riempiti su Internet per due anni da partecipanti la cui età media è sui 43 anni, con il 78% di donne. Dal 2009 al 2017, 2.228 casi di cancro sono stati individuati, 739 dei quali al seno. In virtù di questo, sembra che un aumento del 10% di consumi di AUT faccia crescere il rischio di contrarre il cancro di una percentuale globale del 12. I risultati sono stati sistemati rendendo in considerazione dei fattori sociodemografici, l'età, il livello di studio, il consumo di tabacco e alcool, la pratica di un'attività fisica, in modo da evitare al massimo gli aspetti confusionali, dice la ricercatrice Mathilde Touvier, che ha coordinato questo studio.

### Come spiegare la correlazione?

I prodotti ultra-trasformati "contengono spesso delle quantità più elevate di lipidi saturi, sale e zucchero aggiunti, così come una più debole densità di fibre, vitamine e altri micronutrienti", dicono i ricercatori. Essi sono quindi generalmente di minore qualità nutrizionale. L'apporto di questi elementi più zuccherati, più grassi, più calorici, può avere un effetto sulla crescita di peso e sull'obesità. Si sa che questi sono riconosciuti come maggiore fattore per procurare il cancro, essenzialmente al seno dopo la menopausa.

Anche gli alimenti conservati con del sale sono associati ad un maggiore rischio di cancro gastrico. "Inversamente, l'apporto di fibre alimentari diminuisce il rischio di cancro coloretale, con un livello convincente di prove, e potrebbe ugualmente ridurre il rischio di cancro al seno", prosegue lo studio. Ma la qualità nutrizionale non sarebbe la sola in causa. "La trasformazione di alimenti ed in particolare il loro essere cucinati, può produrre dei

contaminanti in nuove forme”, così come accade per la frittura. Anche l’acrillamide -presente essenzialmente nei petali di cereali, nelle patatine fritte e nel pane tostato- che può formarsi durante la cottura a temperatura elevata. Nello stesso tempo, le loro confezioni di plastica sono suscettibili di contenere bisfenolo A, un perturbatore endocrino. Infine, poco meno di 400 diversi additivi sono autorizzati in Europa. Alcuni come il diossido di titanio sono stati classificati “possibilmente cancerogeni per l’uomo” dal Centre international de recherche sur le cancer di Lyon, dopo alcuni studi su dei roditori che hanno fatto loro porre delle serie domande.

### **Uno studio di osservazione**

“Si tratta di uno studio di osservazione che merita un’indagine più accurata”, dice Il BMJ nel suo editoriale del 15 febbraio, aggiungendo che la parte sempre più importante di questi alimenti “potrebbe parzialmente spiegare l’aumento dell’incidenza delle malattie non trasmissibili, compreso il cancro”. Questo lavoro resta basato sull’osservazione, indicano per loro conto i ricercatori dell’Inserm e di altre istituzioni pubbliche francesi che lo hanno condotto. “Il legame causa/effetto resta da dimostrare”.

“E’ uno studio molto importante che solleva la questione della qualità nutrizionale degli alimenti e degli elementi che vi vengono aggiunti”, sottolinea il professor Serge Hercberg, che presiede il Programme national nutrition santé e fa parte dei firmatari. “La catalogazione utilizzata qui è molto generale. Occorrono più ricerche per confermare questi risultati presso altre popolazioni, affinché la nozione di “trasformazione” degli alimenti, e ugualmente comprendere i meccanismi in gioco”, sottolinea Mathilde Touvier. “Noi stiamo lanciando un grande programma di ricerca sugli additivi alimentari a partire da Nutrinet-Santé in modo da studiare i loro effetti sulla salute, soli o insieme ad altri, per esplorare i potenziali “effetti cocktail”. Per questo stiamo cercando dei nuovi volontari.”

### **Dei punti di riferimento alimentari aggiornati**

In attesa, l’Haut Conseil de la santé publique ha aggiornato i suoi dati alimentari per il futuro Programme national nutrition santé e raccomanda dal 2017 di privilegiare l’uso di prodotti di base. Nello stesso tempo, con le raccomandazioni sull’alimentazione, l’Institut national du cancer (INCa) ha consigliato nel 2016 di “ridurre il consumo di alimenti trasformati salati (insaccati, formaggi...)”. Anche il consumo di carne trasformata è classificato come cancerogeno per l’uomo, notava l’INCa alla fine del 2017.

Nel libro “Halte aux aliments ultra-transformés” (éditions Thierry Souccar, 2017), Antohny Fardet, ricercatore e nutrizionista, constata che “l’esplosione di malattie croniche nei Paesi occidentali si è manifestata in concomitanza con l’arrivo massiccio degli AUT nei grandi supermercati dopo gli anni 1980”. In conclusione, questo lavoro ritiene che questi legami sono confermati presso altre popolazioni ed altri contesti, “questi risultati suggeriscono che il consumo in rapido aumento degli alimenti ultra-trasformati può portare ad un numero crescente di cancro negli anni a venire”.

*(articolo di Pascale Santi, pubblicato sul quotidiano Le Monde del 16/02/2018)*

