

16 marzo 2023 18:10

Alimenti ultra-trasformati e cancro

di [Redazione](#)

La definizione di alimenti ultra-trasformati non è ancora consensuale. Secondo la classificazione NOVA, a cui spesso si fa riferimento, gli alimenti ultraprocesati sono "alimenti che hanno subito importanti processi di trasformazione o la cui formulazione contiene additivi non necessari alla sicurezza del prodotto (coloranti, emulsionanti, edulcoranti, ecc.) o industriali sostanze (oli idrogenati, amidi modificati, maltodestrine, proteine ??idrolizzate, ecc.) per imitare o migliorare le qualità sensoriali degli alimenti (bibite, zuppe disidratate, prodotti a base di carne ricostituita, ecc.). »

Nei paesi a reddito medio-alto, gli alimenti ultra-elaborati contribuiscono per il 25-60% all'apporto energetico giornaliero.

Vi sono prove crescenti che gli alimenti ultra-elaborati sono associati a obesità, malattie cardiovascolari, depressione e mortalità per tutte le cause. Il loro consumo potrebbe anche aumentare il rischio di cancro, attraverso le loro proprietà obesogeniche e il loro basso valore nutrizionale, e attraverso l'esposizione ad additivi o altri contaminanti chimici. Mentre gli studi epidemiologici hanno suggerito questa associazione, altri studi hanno dato risultati contraddittori.

È stata condotta un'ampia analisi utilizzando i dati dello studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), i cui partecipanti sono stati reclutati da 23 centri in 10 paesi europei. Sono stati utilizzati questionari nutrizionali per stabilire quali cibi e bevande venivano consumati. L'obiettivo dello studio era osservare l'associazione tra l'assunzione di alimenti ultra-elaborati e il rischio di cancro in 25 sedi anatomiche, in 450.000 persone su 520.000 partecipanti allo studio EPIC.

Meno tumori tra i consumatori di prodotti minimamente trasformati o freschi

I dati mostrano che mangiare cibi freschi e poco lavorati è associato a un ridotto rischio di cancro. D'altra parte, il consumo di alimenti trasformati o ultra-trasformati è associato a un aumento del rischio.

La sostituzione del 10% degli alimenti trasformati (e per alcuni tumori degli alimenti ultra-trasformati) con una quantità uguale di alimenti minimamente o non trasformati è associata a un ridotto rischio di cancro di tutti i tipi (Hazard Ratio HR 0,96; Range 95% confidenza 95% CI 0,95 a 0,97), carcinoma della testa e del collo (HR 0,80; IC 95% 0,75-0,85), carcinoma a cellule squamose dell'esofago (HR 0,57 IC95 da 0,51 a 0,64), carcinoma del colon (HR 0,88; IC95 da 0,85 a 0,92), carcinoma del retto (OR 0,90 ; IC95 da 0,85 a 0,94), carcinoma epatocellulare (HR 0,77; IC95 da 0,68 a 0,87) e carcinoma mammario dopo la menopausa (HR 0,93; IC95 da 0,90 a 0,97).

La sostituzione del 10% di alimenti ultra-trasformati con il 10% di alimenti minimamente trasformati è associata a

un rischio ridotto di cancro della testa e del collo (HR 0,80; IC 95% da 0,74 a 0,88), cancro del colon (HR 0,93; IC95 da 0,89 a 0,97) e cancro epatocellulare carcinoma (HR 0,73; IC95 da 0,62 a 0,86).

Questi risultati confermano quelli del lavoro più recente, sintetizzato dal [World Cancer Research Fund](#) (WCRF) e dall'American Institute for Cancer Research, che ha mostrato che un aumento del consumo di alimenti minimamente trasformati, tra cui semi, latticini, alimenti non amidacei verdure e caffè, possono proteggere da alcuni tipi di cancro.

(Roseline Peluchon su JIM - Journal International de Médecine del 16/03/2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)