

Quando la dieta favorisce o contrasta il cancro

tags: [epigenetica](#), [Studio Epic](#), [abitudini alimentari](#), [cancro al seno](#), [cancro al colon](#)

Articoli correlati

24-04-2015 | [L'influenza dell'alimentazione materna sulla regolazione dello sviluppo fetale](#)

L'incidenza del cancro è la risultante di una interazione fra genoma ed epigenoma. L'epigenetica è l'eredità fenotipica delle modificazioni del Dna che possono influenzare l'espressione genica su uno o più alleli, cioè, **i cambiamenti epigenetici sono dovuti a fattori ambientali quali i farmaci e la dieta e possono essere tramandati dai genitori alla prole.**

I modelli alimentari possono quindi essere causa di insorgenza di alcuni tipi di tumore e ormai la letteratura scientifica ci fornisce una notevole evidenza in merito (citiamo l'*Epic study*). Per esempio, un aumentato rischio di cancro del colon-retto è associato a una dieta ricca in grassi saturi e povera in fibre e omega 3. Spesso la ricerca si è focalizzata su uno specifico organo target come per esempio il seno, la prostata o il colon-retto. Una revisione sistematica ha analizzato come topic i modelli alimentari e il rischio di cancro al seno, suggerendo **che il modello mediterraneo e comunque diete che prevedano un elevato consumo di vegetali, frutta, pesce e soia**, sono associate a un ridotto rischio di contrarre il cancro del seno. Potrebbe invece esserci una relazione fra dieta di tipo occidentale e eccessivo consumo di alcol, nell'aumento del cancro al seno.

Identificato il modello alimentare o gli alimenti o i nutrienti che possono apportare un beneficio, è importante implementare tale modello. A questo scopo, le molecole che forniscono un effetto protettivo comprendono i folati **da verdure a foglia verde**, acidi cinnamici **da caffè, cereali integrali, susine e kiwi, polifenoli** come la epigallocatechina-3-gallato (Egcg) **dal tè verde**, resveratrolo **da uve rosse e dai loro prodotti**, isotiocianati **da verdure crocifere**, lignani **di semi di lino**, isoflavoni di **soia**, terpeni come il licopene del **pomodoro, selenio, vitamina E e anche la vitamina D**. Si pensa che **queste molecole forniscano un effetto protettivo contro il cancro**, influenzando modificazioni epigenetiche quali la metilazione del Dna, mutazioni istoniche e alterazioni a carico dell'Rna non codificante, talora con effetti organo-specifici.

Nella pratica clinica, un'accurata anamnesi alimentare, il diario alimentare, il recall delle 24 h, il food frequency questionnaires e altri questionari specifici (citiamo l'Epic food frequency questionnaire o i questionari di aderenza alla dieta mediterranea) sono strumenti utili per valutare l'aderenza a un **modello alimentare "protettivo"**, soprattutto laddove c'è una familiarità per malattie oncologiche e/o altri fattori di rischio quali l'abitudine al fumo.

Per approfondimenti:

Breast cancer and dietary patterns: a systematic review. Nutr Rev 2014; 72(1):1-17

[The Interaction between Epigenetics, Nutrition and the Development of Cancer. Nutrients 2015, 7\(2\), 922-947](#)

[Studio EPIC](#)

Marco Tonelli