Sono proprio le fibre a far bene al colon?

Data 27 settembre 2001
Categoria gastroenterologia

Il cancro del colon e' diventato attualmente una delle forme neoplastiche piu' diffuse nei paesi ad alto tasso di sviluppo. Fin dagli anni '70, dopo che si scopri' mediante studi epidemiologici che le popolazioni che includono alla dieta molte verdure ricche di fibre sono meno soggette, percentualmente, al cancro del colon, si e' sostenuto che questi elementi indigeribili dei vegetali presentino un effetto protettivo verso questa malattia.. E' diventata nozione comune che gli alimenti troppo raffinati e privi di fibre possano essere nocivi e debbano essere integrati con un adeguato contenuto di fibre. E' nata percio' intorno a cio' un enorme industria alimentare finalizzata all' arricchimento degli alimenti con fibre indigeribili, o alla produzione di intefratori a base essenzialmente di sole fibre. Tali prodotti sono stati diffusi in tutto il mondo occidentale, presentate come preventive contro il rischio di cancro del colon.
Il gastroenterologo Robert Goodlad ha invece pubblicato un articolo controcorrente sul numero di Aprile di una rivista specializzata (GUT) in cui sostiene che, in realta', alcuni tipi di fibre non solo non difendono dal tumore del colon ma addirittura lo possono favorire. Egli sostiene che non siano le fibre a essere di per sé protettive verso il cancro del colon bensi' il fatto che, assumendo grandi quatita' di vegetali ricchi di fibre, le popolazioni assumono anche vitamine e sali minerali e altre sostanze contenute nei vegetali aventi proprieta' antitumorali. Secondo le osservazioni di Goodlad infatti le fibre, arrivate nell'intestino, fermentano e rilasciano sostanze che stimolano la divisione cellulare e sono quindi potenzialmente cancerogene; inoltre aumentano esageratamente componenti batteriche presenti nell'apparato digerente. Secondo lo specialista infine mangiare cibi arricchiti artificialmente di fibre puo' essere quantomeno inutile o addirittura pericoloso, soprattutto se le fibre aggiunte sono quelle dei cereali che sono le piu' irritanti per l'intestino. Le fibre sarebbero quindi essenzialmente, in realta', semplici indici di una dieta complessivamente benefica. Conviene quindi secondo lui mangiare quantita' maggiori di alimenti naturalmente ricchi di fibre e non aggiungerle artificialmente alladieta.
Le Scienze 394- Giugno 2001

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/7/2025 alle ore 10:13 | Pagina 1 di 1