Magnesio e rischio di cancro al colon nelle donne

Data 23 marzo 2006
Categoria oncologia

Diete ad alto contenuto di magnesio sono associate ad una significativa riduzione del rischio di cancro del colon nelle donne.

Alcuni ricercatori dell'Università del Minnesota hanno seguito oltre 35.000 donne (età 55-69 anni) dal 1986 al 2002, somministrando loro un questionario sulla abitudini alimentari. Durante il follow-up si svilupparono 1112 casi di cancro del colon-retto: si notò un trend non significativo di riduzione del rischio all'aumentare dell'introito di magnesio. Tuttavia un'analisi per sottogruppi dimostrò che mentre non vi era una riduzione del rischio per il cancro del retto, questa era statisticamente significativa (p = 0,04) per il cancro del colon. Per le assunzioni di magnesio più elevate la riduzione del rischio era del 23%.
Qusti dati contrastano con quelli di un precedente studio svedese in cui l'introito di alimenti ad alto contenuto di magnesio era associato ad una riduzione di entrambi i tipi di tumore.

Fonte: Am J Epidemiol 2006;163:232-235.

Commento di Renato Rossi

Il magnesio è un elemento metallico che svolge numerose azioni nell'organismo (formazione di ossa e denti, contrazione muscolare, trasmissione degli impulsi nervosi, ecc.). Fonti alimentari sono gli ortaggi a foglia verde, la frutta a guscio, i cereali integrali, i germi di soia, il latte e il pesce). Il meccanismo con cui questo elemento potrebbe ridurre il rischio di cancro del colon non è noto: potrebbe essere una riduzione dello stress ossidativo, il miglioramento della sensibilità all'insulina, una riduzione dell'attività proliferativa delle cellule epiteliali del colon. Tuttavia bisogna notare che i risultati di studi come questo sono da prendere con estrema prudenza per il disegno intrinseco di tipo osservazionale, oltretutto basato su dei questionari alimentari. Come d'altra parte fanno giustamente osservare gli stessi autori, sono necessari trial clinici controllati e randomizzati per confermare questi dati. In effetti la riduzione del rischio osservata potrebbe essere dovuta non tanto al magnesio in sè quanto al tipo di alimentazione che caratterizza le diete di chi assume molti alimenti ricchi in questo elemento: vi sono numerose evidenze di tipo osservazionale che suggeriscono che una dieta ricca di vegetali e cereali integrali e povera in grassi animali può avere un effetto preventivo sul cancro del colon. In ogni caso un altro buon motivo per insistere con i pazienti nell'adottare sane abitudini alimentantari.