



## Fibre alimentari non diminuiscono il rischio di cancro del colon

**Data** 16 dicembre 2005  
**Categoria** oncologia

Dopo aver aggiustato i dati per altri fattori di rischio di tipo dietetico la riduzione del cancro al colon non è risultata statisticamente associata al consumo di fibre.

Sono stati assemblati i dati di 13 studi prospettici di coorte in cui vennero seguiti 725.628 soggetti per un periodo variabile da 6 a 20 anni, onde determinare l'influenza delle fibre alimentari sul rischio di sviluppo di cancro del colon. Durante il follow-up vennero diagnosticati 8.081 casi di cancro del colon-retto e si trovò una associazione significativa tra quantità delle fibre assunte con la dieta e riduzione del rischio di sviluppo di tale neoplasia. Tuttavia dopo aver aggiustato i dati per altri fattori di rischio di tipo dietetico questa riduzione non era più statisticamente significativa.

Fonte: JAMA. 2005 Dec 14; 294:2849-2857.

Commento di Renato Rossi

Numerosi studi si sono occupati del ruolo della dieta nello sviluppo del cancro del colon e in particolare del possibile effetto protettivo delle fibre. I risultati sono stati controversi perchè si tratta di studi osservazionali ed è difficile eliminare i bias insiti in questo tipo di ricerche. Inoltre i rapporti tra i vari costituenti della dieta sono complicati e rendono ardue quest'analisi.

Lo studio EPIC, recentemente pubblicato, ha esaminato in particolare proprio questo aspetto. Si tratta di quasi 500.000 partecipanti, seguiti in media per 4,8 anni. Lo studio ha dimostrato che vi è un'associazione tra consumo elevato di carne rossa e aumento del rischio di cancro del colon-retto mentre tale rischio non pare associato al consumo di carne di pollo. Al contrario un elevato introito di pesce (> di 40 grammi/die) comporta una riduzione significativa del rischio. Tuttavia risulta che vi sono delle interazioni complesse tra i vari componenti della dieta e anche questo può spiegare, almeno in parte, i risultati contrastanti ottenuti nei vari studi. Per esempio l'aumento del rischio associato al consumo di carne rossa perde di significatività statistica in presenza di un contemporaneo elevato consumo di fibre o di pesce.

Le conclusioni pratiche sono già patrimonio comune: conviene ridurre il consumo di carni rosse e aumentare quello di pesce e di fibre (cereali, frutta e verdura).

Bibliografia

1. Journal of the National Cancer Institute 2005 97: 906-916.