Dieta vegetariana e pesce riducono il rischio di cancro del colon

Data 27 luglio 2015
Categoria gastroenterologia

Uno studio osservazionale suggerisce che una dieta vegetariana associata al consumo di pesce dimezza quasi il rischio di cancro del colon, ma alcuni dubbi rimangono.

E' generalmente accettato che una dieta ricca in vegetali e fibre può ridurre il rischio di malattie del colon.

Per esempio in uno studio osservazionale di alcuni anni fa si è visto che una dieta vegetariana riduce il rischio di diverticolosi del colon di circa il 30% rispetto ad una dieta che comprende anche la carne. Secondo gli autori il meccanismo fisiopatologico che giustifica questi dati è il fatto che i vegetali e le fibre comportano un aumento della velocità di transito del contenuto alimentare nell'intestino.

Viene pubblicato ora un altro studio osservazionale che suggerisce che una dieta vegetariana, se associata al consumo di pesce, riduce il rischio di cancro del colon .

Si tratta dell' Adventists Health Study-2, uno studio prospettico che ha arruolato circa 96.000 soggetti adulti e li ha seguiti per sei anni (dal gennaio 2002 al dicembre 2007).
I partecipanti dovevano completare un questionario alimentare che ha permesso agli autori di suddividere la coorte dei partecipanti in cinque gruppi: vegani, vegetariani che assumevano latte e uova, vegetariani che assumevano pesce più di una volta al mese, vegetariani solo in parte in quanto assumevano carne ma meno di una volta alla settimana, e non vegetariani. Questi ultimi rappresentavano poco meno della metà della coorte (48%).

Alla fine del periodo di follow up si è visto che, rispetto al gruppo dei non vegetariani, solo il gruppo dei vegetariani che assumevano anche pesce aveva una riduzione del rischio di cancro del colon del 43% statisticamente significativo (IC95% = 0,40 - 0,82). Negli altri tre gruppi di vegetariani si aveva un trend di riduzione del rischio, che però non era statisticamentesignificativo.

Da notare che i partecipanti appartenevano alla chiesa Avventista che consiglia una dieta priva di carne, di caffè, di the e altre bevande ricche in caffeina, oltre che un'astensione dall'alcol e dal fumo. In effetti il gruppo dei non vegetariani assumeva in media poco più di 50 grammi di carne al giorno e,in questo gruppo, il rischio di cancro del colon era inferiore di circa un quarto rispetto alla popolazione generale degli USA.
Gli effetti della dieta potrebbero, perciò, essere diversi se applicati ad altre popolazioni.

Chedire?

Lo studio è di tipo osservazionale e quindi soggetto ai noti bias di selezione legati a questo tipo di lavori. Per esempio i partecipanti vegetariani erano più magri ed avevano un livello culturale superiore rispetto ai non vegetariani.
Rimane, inoltre, un punto di difficile spiegazione: perchè la dieta vegetariana funziona solo se associata al consumo di pesce, tra l'altro minimo? Si tratta di un risultato credibile oppure legato al gioco del caso? Ovviamente la risposta potrebbe venire da studi randomizzati e controllati di adeguata potenza statistica e con follow up prolungato, ma di difficile realizzazione pratica per ovvie ragioni.
E, in effetti, gli autori dello studio suggeriscono prudenza: dopo aver ricordato, nelle premesse, che il legame tra dieta vegetariana e cancro del colon non è ben stabilito, concludono, usando il condizionale, che se l'associazione da loro trovata è di tipo causale, questo potrebbe essere importante per la prevenzione primaria del cancro del colon.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Crowe FL et al. Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians. BMJ 2011 Jul 19;343:d4131.

2. Orlich MJ et al. Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers. JAMA Intern Med. Pubblicato online il 9 marzo 2015.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 25/11/2026 alle ore 5:49 | Pagina 1 di 1