

I modelli dietetici dei Paesi occidentali, ma ormai possiamo dire che si tratta di diete globali che riguardano un po' tutti gli Stati del mondo sono sempre più dominati da alimenti ultra processati (cibi industriali molto lavorati e raffinati): relativamente economici, altamente appetibili e pronti da mangiare. Un **nuovo studio scientifico** li mette però nuovamente sotto accusa: aumentano il rischio di insorgenza dei tumori e il tasso di mortalità correlata, in particolare per quanto riguarda ovaio, mammella e cervello. Questi sono stati [i risultati](#) di uno studio condotto da ricercatori inglesi dell'**Imperial College di Londra** e pubblicati il 31 Gennaio 2023 su *eClinical Medicine*.

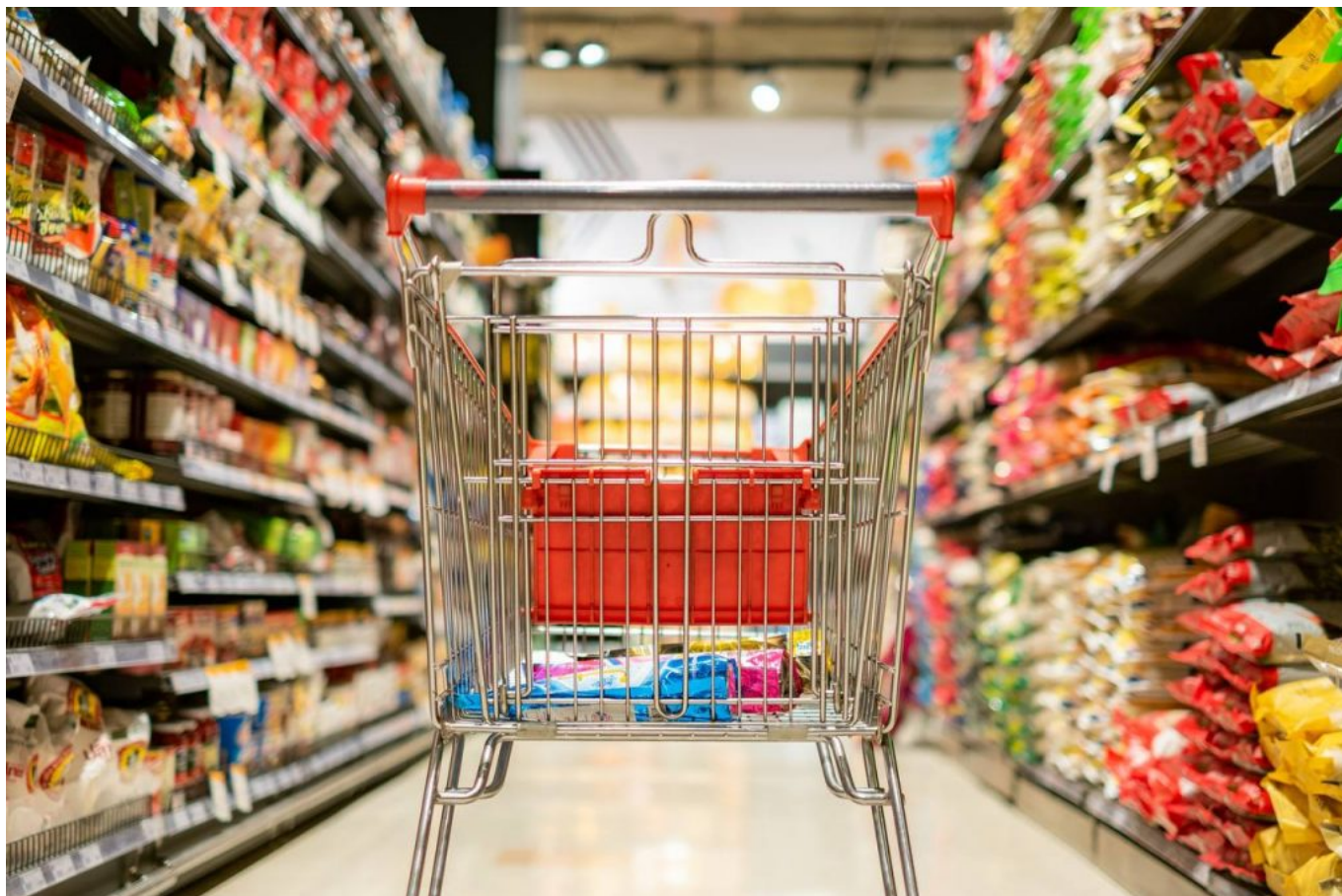
## Lo studio e i risultati

Questo studio ha incluso una coorte di oltre **500 mila partecipanti** del Regno Unito (di età compresa tra 40 e 69 anni) che sono stati monitorati nelle loro abitudini alimentari tra il 2009 e il 2012 in maniera molto specifica, e poi seguiti comunque fino al 31 gennaio 2021 per registrare l'andamento del loro stato di salute, in particolare sullo sviluppo di tumori e sui decessi di persone del gruppo dei partecipanti. I prodotti alimentari consumati sono stati classificati in base al grado di lavorazione degli alimenti, vale a dire da semplice e **poco lavorato** (es. pomodoro crudo) **a mediamente o ultraprocesato** (es. salse di pomodoro, pizza surgelata al pomodoro). Come sempre succede con gli studi di questo tipo, tutti i dati e risultati sono stati aggiustati per le caratteristiche socio-demografiche di base, l'abitudine al fumo, l'attività fisica, l'indice di massa corporea, l'alcol e l'apporto energetico totale. Ovvero, sono stati estrapolati dei risultati finali al netto di tutti gli altri fattori cosiddetti "**confondenti**", i quali sono stati standardizzati, cioè resi uguali per tutto il gruppo partecipante allo studio.

Il consumo medio di **alimenti ultraprocesati** era del 22,9% nella dieta totale. Durante un tempo medio di monitoraggio di 10 anni circa, **15.921** individui hanno sviluppato il cancro e si sono verificati 4009 decessi correlati al cancro.

I risultati mostrano che un maggiore consumo di alimenti ultra-elaborati è associato a un maggior rischio di cancro in generale e in particolare di **cancro alle ovaie e al cervello**, nonché a un **aumento del rischio di mortalità complessiva**, mortalità per tumore ovarico e del seno. Queste associazioni persistevano anche dopo l'aggiustamento per una serie di fattori socio-demografici confondenti, come detto: fumo, attività fisica e altri fattori dietetici.

## Dieta e cancro: impatto degli alimenti industriali



I ricercatori dello studio mettono nero su bianco che il cancro è responsabile di **un decesso su 6** a livello globale e ha superato le malattie cardiovascolari come principale causa di mortalità prematura in molti paesi ad alto reddito. Tuttavia, [sostengono](#) che **almeno il 50% dei casi di cancro** potrebbe essere potenzialmente prevenibile e una dieta non sana è un fattore di rischio chiave modificabile. I ricercatori affermano che “Vi sono crescenti preoccupazioni per i potenziali effetti nocivi sulla salute degli alimenti ultra-trasformati, alimenti che sono formulazioni industriali realizzate assemblando sostanze alimentari di derivazione industriale e additivi alimentari attraverso una sequenza di processi industriali estensivi. Gli **alimenti ultra-processati** contengono poco o niente del cibo intero di origine e sono spesso densi di energia, ricchi di sale, zucchero e grassi nocivi, poveri di fibre e [soggetti a un consumo eccessivo](#). Sono commercializzati in modo aggressivo con marchi forti per promuovere il consumo e stanno gradualmente sostituendo i modelli dietetici tradizionali basati su alimenti freschi e minimamente trasformati. Oltre alla loro composizione nutrizionale più povera, gli alimenti ultra-processati possono inoltre

aumentare il rischio di cancro attraverso **contaminanti potenzialmente cancerogeni** che si generano durante la lavorazione industriale, attraverso l'uso di alcuni additivi alimentari controversi e alcuni materiali di imballaggio caratterizzati dall'aver proprietà cancerogene e/o di interferenza con gli ormoni del corpo umano”.

## Conclusioni

Gli autori sottolineano che, rispetto a precedenti studi realizzati sugli alimenti industriali processati e lo sviluppo di cancro (e relativi tassi di mortalità associata), il loro studio è **più completo** e comprende un gruppo di partecipanti più ampio, pertanto apporta conclusioni più solide, che comunque sono in linea con gli studi precedenti nella sostanza. Affermano inoltre che in letteratura medico-scientifica si stanno accumulando prove sul forte potenziale di promozione - da parte degli alimenti ultra-processati - di obesità e diabete di tipo 2, ed entrambe queste condizioni sono **fattori di rischio per molti tumori**, compresi quelli dell'apparato digerente e alcuni tumori correlati agli ormoni nelle donne. In sintesi, questo ampio studio contemporaneo su adulti britannici di mezza età ha rilevato che un consumo più elevato di cibi industriali molto lavorati era associato a una maggiore incidenza e mortalità di tumori complessivi e di alcuni tumori in siti specifici, specie negli organi femminili legati alla riproduzione come ovaie e seno. Sebbene un nesso di causalità netto e incontrovertibile non possa essere dichiarato, a causa della natura osservazionale dello studio e degli studi di questo tipo in generale, questi risultati evidenziano comunque l'importanza di considerare i gradi di trasformazione degli alimenti nelle diete e suggeriscono che sarebbe sempre opportuno, a scopo precauzionale, non seguire diete e regimi alimentari basati in larga parte sul consumo di cibi industriali molto lavorati. Non è di alcuna sorpresa scoprire ancora una volta come **i cibi più genuini e integri**, come la Natura li produce e li offre (frutta, verdura, latte, carne ecc.), sono quelli più sicuri, in generale, e con meno problematiche per la salute e per lo sviluppo di patologie tumorali. Cibi naturali o poco lavorati quindi, in prevalenza. Il consumo occasionale e saltuario di cibi ultra-lavorati può essere contemplato, ma va visto e affrontato con la consapevolezza giusta e come l'eccezione ad una regola virtuosa.

[di Gianpaolo Usai]