

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## CANCRO E CONSUMO DI ALIMENTI VEGETALI

Frutta, verdura, e alcune componenti degli alimenti vegetali, come la fibra, sono stati a lungo ritenuti una protezione contro il cancro. L'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) è uno studio prospettico di coorte che comprende più di 500.000 partecipanti provenienti da 10 paesi europei. Lo studio ha dato un contributo sostanziale alla conoscenza in questo campo di ricerca. Lo scopo di questo articolo è quello di riassumere i risultati pubblicati finora dallo studio EPIC sulle associazioni tra frutta, verdura, o il consumo di fibre e il rischio di cancro in 14 sedi diverse del corpo. Il rischio di cancro del tratto superiore dell'apparato digerente è risultato inversamente associato con l'assunzione di frutta, ma non c'è associazione con l'assunzione di verdura. Il rischio di cancro del colon-retto è risultato inversamente associato con l'apporto di frutta e verdura totale e l'apporto di fibra totale, mentre il rischio di cancro al fegato è inversamente associato con l'assunzione di fibra totale. Il rischio di cancro del polmone è risultato inversamente associato con l'assunzione di frutta, ma non è associato con l'apporto di verdura; l'associazione con l'apporto di frutta è stata limitata ai fumatori e potrebbe essere influenzata da un fattore confondente residuo dovuto al fumo. C'era una associazione inversa borderline tra assunzione di fibre e il rischio di cancro al seno. Per le altre 9 sedi tumorali studiate (stomaco, vie biliari, pancreas, cervice uterina, endometrio, prostata, rene, vescica e linfomi) non erano riportate associazioni significative di rischio con l'apporto di frutta totale, verdura, o fibra. Occorrerà sicuramente attendere altri risultati per chiarire il ruolo dei vegetali nelle patologie tumorali.

*Fonte: Fruit, vegetable, and fiber intake in relation to cancer risk: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Bradbury KE, Appleby PN, Key TJ. Am J Clin Nutr. 2014 Jun 11;100(Supplement 1):394S-398S.*