

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRUTTA E VERDURA UTILI, MA POCO ANTICANCRO

Dal 1990 l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia il consumo di cinque porzioni di frutta e verdura per prevenire il cancro e altre malattie. Riguardo al cancro, il nesso con il consumo di questi alimenti è sempre stato controverso. Un recente studio sostiene che, se legume c'è, è solo debole. In altre parole, frutta e verdura proteggono solo leggermente dal rischio di tumore. La ricerca è stata pubblicata da Paolo Boffetta, del Mount Sinai School of Medicine, e colleghi sul Journal of the National Cancer Institute.

Lo studio, che proprio a causa delle controversie precedenti è accompagnato da una serie di inviti alla cautela, si basa sull'analisi dei dati di 142.605 uomini e 335.873 donne di dieci paesi europei, seguiti dal 1992 al 2000, a cui è stato chiesto di riferire le loro abitudini alimentari. Quest'ultimo elemento, indicano gli autori, potrebbe falsare i risultati. Dei partecipanti allo studio 9.604 uomini e 21.000 donne hanno in seguito sviluppato un cancro. Si è inoltre tenuto conto di fattori come il fumo e il consumo di alcol.

Il consumo di frutta ha mostrato una debolissima associazione inversa, mentre il consumo di verdure ha mostrato un'associazione inversa un po' più forte, ma sempre debole, e solo nelle donne. L'effetto è una diminuzione del 4% del rischio complessivo di cancro per circa 200 grammi in più di frutta e verdura al giorno, pari a circa due porzioni.

Nei bevitori l'effetto è più evidente, ma limitato ai tumori provocati dal fumo e dall'alcol. Comunque, la diminuzione del rischio è così debole che, spiegano i ricercatori, è bene essere cauti nell'interpretazione dei risultati.

Un editoriale del Journal of the National Cancer Institute a firma di Walter Willett della Harvard School of Public Health sottolinea anche come, se il legame tra consumo di frutta e verdura e cancro è debole, al contrario si stanno accumulando le prove dell'effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari. Il consiglio delle cinque porzioni al giorno rimane quindi valido.

Fonte:

Fruit and Vegetable Intake and Overall Cancer Risk in the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC). Boffetta P et al., J Natl Cancer Inst. 2010 Apr 21;102(8):529-37. Epub 2010 Apr 6