

Associazione tra dieta e rischio di cancro e malattie cardio-vascolari: di seguito i risultati del più importante studio sugli interventi dietetici



Le linee guida riguardanti la dieta prescrivono di ingerire grassi con moderazione e di includere una grande quantità di frutta, verdura e cereali nei nostri pasti. I recenti risultati di uno studio che ha interessato tutti i tipi di interventi dietetici non hanno dimostrato un effetto benefico di queste raccomandazioni sul rischio di sviluppare una malattia cardio-vascolare (MCV) o il cancro. O al contrario lo afferma? In realtà, l'interpretazione di questo importante studio richiede un'attenta interpretazione di

tutte le sfumature.

Gli studi contro i grassi e a favore di frutta e verdura

Gli scienziati hanno a lungo sospettato che elevate quantità di grassi nella dieta aumentassero il rischio di tumori al seno, basandosi su studi di laboratorio e sull'osservazione che i gruppi di persone che consumano meno grassi hanno una più bassa incidenza della malattia. Altri studi differenti, sebbene meno conclusivi, portano alle medesime conclusioni. Allo stesso modo, è stato ipotizzato che una dieta povera di grassi e ricca di verdure, frutta e fibra protegga dal tumore al colon-retto. Tuttavia, la conferma di questa ipotesi è molto debole.

L'evidenza di un ruolo negativo dei grassi per le patologie cardiache è forte, ma i colpevoli sono i grassi saturi e i grassi trans-; mentre i grassi insaturi e in particolare gli oli di pesce sono protettivi.

La ricerca di una risposta definitiva

Nonostante sia molto evidente il ruolo della dieta nella predisposizione al cancro e alle MCV, sono disponibili pochi studi che provano le relazioni di causa-effetto. Il risultato più convincente è stato ottenuto da uno studio in cui un gruppo di soggetti ha modificato la propria dieta (gruppo del cambiamento) mentre un altro gruppo ha mantenuto la medesima dieta (gruppo di controllo). Nessun tipo di effetto osservato è stato relazionato al cambiamento.

Nonostante sia molto evidente il ruolo della dieta nella predisposizione al cancro e alle MCV, sono disponibili pochi studi che provano le relazioni di causa-effetto. Il risultato più convincente è stato ottenuto da uno studio in cui un gruppo di soggetti ha modificato la propria dieta (gruppo del cambiamento) mentre un altro gruppo ha mantenuto la medesima dieta (gruppo di controllo). Nessun tipo di effetto osservato è stato relazionato al cambiamento.

Ecco perché l'esperimento chiamato Women's Health Initiative Dietary Modification (WHI) è molto importante. Questo esperimento di controllo è stato effettuato su 48835 donne tra i 50 e i 79 anni, seguendole per un periodo di 8 anni. Il gruppo ha partecipato ad un programma di rigoroso cambiamento nelle abitudini alimentari. Il gruppo presentava un'assunzione di grassi nella dieta di circa il 38% dell'energia richiesta. Il programma ha portato ad una riduzione di circa un quarto dell'assunzione di grassi (circa 27-30%) per almeno 6 anni, rispetto al gruppo di controllo. Inoltre nel gruppo del cambiamento si è verificato un discreto aumento nel consumo di verdura, frutta e cereali.

Guardando attentamente i risultati

La percentuale di tumori mammari e al colon-retto e di eventi cardio-vascolari come la patologia delle coronarie e l'ictus, non è molto differente nei due gruppi considerati. Ma, nonostante la mancanza di risultati statisticamente significativi, non si può concludere che la dieta non abbia effetti sul cancro o sulle MCV.

La percentuale di tumori mammari e al colon-retto e di eventi cardio-vascolari come la patologia delle coronarie e l'ictus, non è molto differente nei due gruppi considerati. Ma, nonostante la mancanza di risultati statisticamente significativi, non si può concludere che la dieta non abbia effetti sul cancro o sulle MCV.

Cancro

Overall, the results were consistent with the previous evidence, i.e. that women who have high fat intake at baseline and decrease it while aiming for the recommended amount of vegetables and fruit, decreased the risk of some breast tumours. The risk reduction was stronger for breast cancer (and was almost significant for all participants of the intervention group) than colorectal cancer.

Patologia delle coronarie

Le donne che hanno ridotto il consumo di grassi saturi presentavano una maggiore riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Le conclusioni dello studio, riguardanti le malattie cardiovascolari, devono essere interpretate con attenzione dato che gli interventi dietetici nella sperimentazione non riflettono totalmente le raccomandazioni dietetiche attuali, ad esempio non è stata specificamente ridotta l'assunzione di grassi ma si è cercato di mantenere costante o aumentare l'apporto di grassi benefici. Tuttavia, i risultati rafforzano la spiegazione logica che i cambiamenti nel consumo di grassi alimentari con conseguente riduzione del colesterolo LDL sono buoni per il cuore.

Possibili cause di un modesto effetto

L'intervento sulla dieta dell'esperimento è stato notevole dal momento che ha ridotto di un quarto il grasso alimentare totale e ha portato un aumento di un terzo della quantità di frutta e verdura consumate. Gli effetti osservati solo su alcuni tipi di cancro al seno o per le malattie cardiovascolari possono sembrare modesti, se non deludenti. La motivazione potrebbe essere la non ottimizzazione dell'assunzione di alcuni nutrienti specifici (ad esempio il tipo di grassi), che avrebbero potuto dimostrare di avere effetti più potenti. Un'altra spiegazione potrebbe essere che i benefici della dieta si possono accumulare e vedere in un tempo più lungo di quello osservato e/o il modello alimentare ha un impatto maggiore nella prima metà della vita.

L'intervento sulla dieta dell'esperimento è stato notevole dal momento che ha ridotto di un quarto il grasso alimentare totale e ha portato un aumento di un terzo della quantità di frutta e verdura consumate. Gli effetti osservati solo su alcuni tipi di cancro al seno o per le malattie cardiovascolari possono sembrare modesti, se non deludenti. La motivazione potrebbe essere la non ottimizzazione dell'assunzione di alcuni nutrienti specifici (ad esempio il tipo di grassi), che avrebbero potuto dimostrare di avere effetti più potenti. Un'altra spiegazione potrebbe essere che i benefici della dieta si possono accumulare e vedere in un tempo più lungo di quello osservato e/o il modello alimentare ha un impatto maggiore nella prima metà della vita.

Bibliografia

1. Prentice RL *et al.* (2006). Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Invasive Breast Cancer: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. *JAMA* 295:620-642.
2. Beresford SAA *et al.* (2006). Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Colorectal Cancer: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. *JAMA* 295:643-654.
3. Howard BV *et al.* (2006). Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Cardiovascular Disease: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. *JAMA* 295:655-666.