



Tumori, i cibi ultra-processati aumentano il rischio di morte

Descrizione

(Adnkronos) – Mangiare cibi ultra-processati può accorciare la vita di chi lotta contro il cancro. Tra le persone che hanno già ricevuto una diagnosi di tumore e consumano quantità elevate di alimenti ultra-processati vi è un aumento della mortalità si legge in uno studio, condotto dall'Unità di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli in provincia di Isernia con il sostegno della Fondazione Airc per la Ricerca sul cancro. Mortalità sia specifica per malattia oncologica che per tutte le cause, rispetto a chi invece, pur nella stessa condizione di salute, segue un'alimentazione più salutare.

Gli alimenti ultra-processati sono considerati poco salutari per diverse ragioni, spiegano dal Neuromed. Spesso sono poveri di nutrienti essenziali come vitamine, minerali e fibre. Inoltre, nel corso della lavorazione industriale sono spesso introdotti additivi quali aromi artificiali, conservanti ed emulsionanti, oltre a livelli elevati di zuccheri aggiunti e a grassi non salutari, ai quali l'organismo non è ben adattato. Con il consumo di alimenti ultra-processati in crescita in molti Paesi del mondo, è quindi importante comprendere meglio se ridurre l'assunzione possa aiutare chi ha già ricevuto una diagnosi di tumore a vivere più a lungo e in condizioni di salute migliori. «Ciò che le persone mangiano dopo una diagnosi di cancro può influenzare la sopravvivenza» afferma Marialaura Bonaccio, autrice principale dell'articolo ma la maggior parte delle ricerche condotte su questa popolazione si è concentrata solo sui nutrienti e non sul grado di trasformazione degli alimenti. Le sostanze utilizzate nei processi industriali possono interferire con i meccanismi metabolici, alterare il microbiota intestinale e favorire l'infiammazione. Di conseguenza anche quando un alimento ultra-processato ha un contenuto calorico e una composizione nutrizionale simili, almeno sulla carta, a quelli di un alimento poco trasformato o naturale, può comunque avere effetti più dannosi sull'organismo.

Nell'ambito del progetto Moli-sani, Bonaccio e colleghi hanno seguito 24.325 persone di età pari o superiore a 35 anni, residenti in Molise, da marzo 2005 a dicembre 2022. All'interno di questa

popolazione sono stati individuati 802 partecipanti (476 donne e 326 uomini) che al momento dell'ingresso nello studio avevano già avuto una diagnosi di tumore e per i quali erano disponibili informazioni dettagliate sulla dieta, raccolte attraverso il questionario di frequenza alimentare dello studio Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Per identificare gli alimenti ultra-processati è stato utilizzato il sistema Nova, che assegna ciascun cibo a uno di 4 gruppi in base al livello e allo scopo della lavorazione industriale. I partecipanti sono stati quindi suddivisi in 3 gruppi in base al livello di consumo quotidiano di alimenti ultra-processati. Le analisi sono state corrette per numerosi fattori, tra cui variabili demografiche, abitudine al fumo, indice di massa corporea, attività fisica nel tempo libero, storia clinica, tipo di tumore e qualità complessiva della dieta, valutata mediante il punteggio di aderenza alla dieta mediterranea. I partecipanti sono stati seguiti per quasi 15 anni, al termine dei quali è emerso che chi consumava in misura maggiore alimenti ultra-processati aveva un rischio relativo di mortalità per tutte le cause superiore del 48% e un rischio relativo di mortalità per cancro superiore del 59%, rispetto a chi limitava l'assunzione di questi alimenti nella dieta.

Uno dei dati più interessanti emersi dal nostro studio sottolinea Bonaccio che l'associazione tra alimenti ultra-processati e mortalità persiste anche dopo aver tenuto conto della qualità complessiva della dieta, misurata nel nostro caso come aderenza alla dieta mediterranea tradizionale. Tale dato suggerisce come gli effetti negativi sulla salute non siano spiegati esclusivamente da un profilo nutrizionale sfavorevole, ma il livello e la natura della lavorazione industriale degli alimenti svolgano un ruolo indipendente nel determinare gli esiti di salute a lungo termine.

Per esplorare i potenziali meccanismi biologici coinvolti, i ricercatori del Neuromed hanno analizzato biomarcatori infiammatori, metabolici e cardiovascolari, sulla base di campioni e dati dei partecipanti. Due fattori sono risultati particolarmente rilevanti: gli indici di infiammazione e la frequenza cardiaca a riposo. «Questi risultati» commenta Licia Iacoviello, responsabile dell'Unità di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed e ordinario di Igiene all'università Lum di Casamassima «suggeriscono che l'aumento dell'infiammazione e della frequenza cardiaca a riposo possano spiegare in parte il legame tra un maggiore consumo di alimenti ultra-processati e l'aumento della mortalità. Ciò contribuisce infatti a chiarire come la lavorazione industriale degli alimenti possa incidere negativamente sugli esiti di salute nei pazienti dopo una diagnosi di cancro».

Il messaggio principale per il pubblico riassume Iacoviello che il consumo complessivo di alimenti ultra-processati è molto più rilevante del singolo alimento. Concentrarsi sull'insieme della dieta, riducendo complessivamente gli alimenti ultra-processati e orientando i consumi verso cibi freschi, poco trasformati e preparati in casa, rappresenta l'approccio più significativo e vantaggioso per la salute. Un'indicazione pratica può venire dalla lettura delle etichette: alimenti con più di 5 ingredienti, o anche con un solo additivo alimentare, sono probabilmente ultra-processati.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 14, 2026

Autore

redazione

default watermark