

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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Mangiare cibi ultra-processati puÃ² accorciare la vita di chi lotta contro il cancro. â??Tra le persone che hanno giÃ ricevuto una diagnosi di tumore e consumano quantitÃ elevate di alimenti ultra-processati vi Ã¨ un aumento della mortalitÃ â?• si legge in uno studio, condotto dallâ??UnitÃ di Epidemiologia e Prevenzione dellâ??Irccs Neuromed di Pozzilli in provincia di Isernia con il sostegno della Fondazione Airc per la Ricerca sul cancro. MortalitÃ â??sia specifica per malattia oncologica che per tutte le cause, rispetto a chi invece, pur nella stessa condizione di salute, segue unâ??alimentazione piÃ¹ salutareâ?•.

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 lâ??organismo non Ã¨ ben adattato. Con il consumo di alimenti ultra-processati in crescita in molti Paesi del mondo, Ã¨ quindi importante comprendere meglio se ridurne lâ??assunzione possa aiutare chi ha giÃ ricevuto una diagnosi di tumore a vivere piÃ¹ a lungo e in condizioni di salute migliori. â??CiÃ² che le persone mangiano dopo una diagnosi di cancro puÃ² influenzare la sopravvivenza â?? afferma Marialaura Bonaccio, autrice principale dellâ??articolo â?? ma la maggior parte delle ricerche condotte su questa popolazione si Ã¨ 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 lâ??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 â??naturaleâ??, puÃ² comunque avere effetti piÃ¹ dannosi sullâ??organismoâ?•.

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

popolazione sono stati individuati 802 partecipanti (476 donne e 326 uomini) che al momento dellâ??ingresso nello studio avevano giÃ 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 Ã¨ 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, attivitÃ fisica nel tempo libero, storia clinica, tipo di tumore e qualitÃ 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 Ã¨ emerso che chi consumava in misura maggiore alimenti ultra-processati aveva un rischio relativo di mortalitÃ per tutte le cause superiore del 48% e un rischio relativo di mortalitÃ per cancro superiore del 59%, rispetto a chi limitava lâ??assunzione di questi alimenti nella dieta.

â??Uno dei dati piÃ¹ interessanti emersi dal nostro studio â?? sottolinea Bonaccio â?? Ã¨ che lâ??associazione tra alimenti ultra-processati e mortalitÃ persiste anche dopo aver tenuto conto della qualitÃ 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 termineâ?•.

default watermark

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. â??Questi risultati â?? commenta Licia Iacoviello, responsabile dellâ??UnitÃ di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed e ordinario di Igiene allâ??universitÃ Lum di Casamassima â?? suggeriscono che lâ??aumento dellâ??infiammazione e della frequenza cardiaca a riposo possano spiegare in parte il legame tra un maggiore consumo di alimenti ultra-processati e lâ??aumento della mortalitÃ . CiÃ² contribuisce infatti a chiarire come la lavorazione industriale degli alimenti possa incidere negativamente sugli esiti di salute nei pazienti dopo una diagnosi di cancroâ?•.

â??Il messaggio principale per il pubblico â?? riassume Iacoviello â?? Ã¨ che il consumo complessivo di alimenti ultra-processati Ã¨ molto piÃ¹ rilevante del singolo alimento. Concentrarsi sullâ??insieme della dieta, riducendo complessivamente gli alimenti ultra-processati e orientando i consumi verso cibi freschi, poco trasformati e preparati in casa, rappresenta lâ??approccio piÃ¹ significativo e vantaggioso per la salute. Unâ??indicazione pratica puÃ² venire dalla lettura delle etichette: alimenti con piÃ¹ di 5 ingredienti, o anche con un solo additivo alimentare, sono probabilmente ultra-processatiâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 14, 2026
Autore
redazione

default watermark