Prevenzione 

[**Cibo e Salute: ecco i risultati dello studio Epic**](http://denaro.it/blog/2012/05/22/cibo-e-salute-ecco-i-risultati-dello-studio-epic/)

Il convegno “Advances in Nutrition and Cancer 3” ovvero i lavori scientifici sui rapporti tra nutrizione e canro in corso a Napoli dedica un giusto riconoscimento a quanto è stato prodotto finora e a quanto sarà possibile produrre in futuro attraverso il grande studio collaborativo europeo di popolazione Epic (European prospective investigation into cancer and nutrition). Uno studio con dimensioni organizzative di disegno e di analisi di dati tali da costituire una pietra miliare nella conoscenza eziologica dei tumori. Epic è coordinato da Elio Riboli, attualmente direttore della School of public health dell’imperial college di Londra, e precedentemente, all’inizio dello studio, all’International agency for research on cancer di Lione.
Lo studio ha consentito, grazie alla grande qualità della sua banca dati sugli oltre 500 mila europei (uomini e donne) che sono sotto osservazione da oltre 15 anni e alla disponibilità di un banca di campioni biologici ibernati in azoto liquido a -196°, di valutare, insieme ai parametri biologici e agli indicatori di stile di vita, anche quelli biochimici e molecolari, per la disponibilità di materiale genetico.
Le conoscenze su alimentazione e tumori che ne sono derivate hanno spaziato in modo tale da permettere, da una parte, di consolidare l’identificazione di semplici regole di comportamento trasferibili nella nostre comunità (efficacemente sintetizzate nelle raccomandazione del World Cancer Resesrch Fund, riportate in allegato), e dall’altre, di aprire nuove frontiere conoscitive sull’interazione tra stile di vita e assetti genetici, aprendo di fatto la strada agli studi su genoma e associazioni con le malattie (Genome-wide association studies) ed a quelli di epigenetica in popolazione, una disciplina che prova ad analizzare la complessità del comportamento dei nostri geni in relazione a quello che noi facciamo materialmente nella nostra vita.
La grande scommessa, vinta, da Epic è stata tenere in piedi una collaborazione tra una quindicina di centri di eccellenza di ricerca su popolazione in 9 Paesi Europei, che sono stati capaci di mantenere un alto livello di professionalità e di anteporre l’interesse della comunità scientifica, che richiedeva priorità alla collaborazione, a quelli del singolo centro. Tra i centri di ricerca associati ad Epic uno è presente anche a Napoli, presso l’Ateneo Federico II, ed è coordinato dame. L’evidenza scientifica sui rapporti tra abitudini alimentari e tumori fortemente sostenuta dai risultati dello studio Epic ha contribuito anche a consolidare anche la possibilità di contribuire alla cura di tumori frequenti (come la mammella e il colon) attraverso la strutturazione di uno stile di vita, associato a sane abitudini alimentari e all’abbandono della sedentarietà. In continuità con quanto rilevato dai grandi studi di popolazione sulle cause dell’insorgenza di questi tumori, la loro prognosi, una volta che siano insorti, può dunque essere migliorata. Una vera e propria terapia nutrizionale adiuvante, basata principalmente sulla preferenza per i prodotti di origine vegetale (verdura e legumi, frutta, cereali integrali, olio di oliva), con il pesce preferito alla carne. La promozione di abitudini non sedentarie è parte integrante di queste misure.
Gli obiettivi pratici sono: la riduzione del peso corporeo fino a raggiungere (o avvicinare) indici di normopeso e il contenimento dei parametri biochimici e biologici che condizionano l’insorgenza della cosiddetta sindrome metabolica, caratterizzata dalla compresenza di valori non favorevoli di glicemia, trigliceridemia, HDL-colesterolemia, pressione arteriosa e adiposità addominale; una sindrome che sostiene una situazione, sopra le necessità fisiologiche, di attivazione dei meccanismi dell’infiammazione.
In particolare per quanto riguarda la mammella, il Convegno presenta l’esperienza originale italiana. Grazie all’iniziativa della Fondazione Istituto dei Tumori di Milano, sotto il coordinamento del Prof. Franco Berrino, da oltre 15 anni si conducono studi per dimostrare quali stili alimentari riducono il quadro ormonale di rischio per i tumore della mammella e modificano favorevolmente le condizioni biologiche e metaboliche legate alla sindrome metabolica (Progetto Diana). Questi studi hanno visto la partecipazione attiva anche di ricercatori dell’Università Federico II di Napoli, coordinati dal Prof. Salvatore Panico. Finora le sperimentazioni DIiana hanno dimostrato che riequilibrando la dieta è possibile anche modificare l’ambiente interno e ridurre, nel sangue, la concentrazione di certi fattori che favoriscono lo sviluppo dei tumori della mammella e che ne ostacolano la guarigione. Attualmente è in corso una sperimentazione dimostrativa su oltre 2000 donne (in vari centri italiani) con diagnosi di tumore della mammella, che contribuisce a comprendere quanto la partecipazione a stage di cucina (con la preparazione diretta delle pazienti di menù ispirati all’alimentazione anti-tumore) e a programmi di promozione dell’attività fisica può modificare favorevolmente la prognosi. Come accade oramai per i pazienti che recuperano da un infarto miocardico, le donne con tumore della mammella possono migliorare la prognosi strutturando meglio il loro stile alimentare e migliorando il loro livello di attività fisica, senza alcuna necessità di andare oltre una passeggiata spedita per una mezzoretta al giorno.

