



di Paolo Levantino
Farmacista clinico
e giornalista scientifico.
Past President Agifar Palermo
e Segretario Nazionale Fenagifar



**Leggi
l'articolo**

Adesione alla dieta mediterranea e rischio di tumori correlati all'obesità

L'obesità è riconosciuta come un fattore di rischio significativo per lo sviluppo di diversi tipi di tumori

Secondo l'International Agency for Research on Cancer, l'obesità è associata ad un aumento del rischio di tumori in 13 aree del corpo, tra cui colon-retto, pancreas, fegato e mammella. Diverse ricerche epidemiologiche e i trial clinici hanno dimostrato il ruolo protettivo della dieta mediterranea (MedDiet) sulla salute, evidenziando la sua associazione con una maggiore perdita di peso e una riduzione dell'adiposità addominale. Tuttavia, il legame tra l'adesione alla MedDiet e una riduzione del rischio di tumori legati all'obesità (ORCs) non è ancora completamente compreso, e un recente studio internazionale, pubblicato su JAMA Network Open, ha analizzato questa relazione.

Approccio metodologico dello studio EPIC

Lo studio è stato condotto nell'ambito dell'European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC), che ha coinvolto 450.111 partecipanti di età compresa tra 35 e 70 anni, in 23 centri di ricerca, distribuiti in 10 paesi europei. I dati alimentari sono stati raccolti mediante questionari validati e l'adesione alla MedDiet è stata misurata attraverso un punteggio di 9 punti. I partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi: bassa (0-3 punti), media (4-6 punti) e alta adesione (7-9 punti). L'associazione tra adesione alla MedDiet e rischio di tumore è stata poi analizzata tramite modelli di regressione di Cox, aggiustati per variabili confondenti quali età, sesso, livello di istruzione, attività fisica e fumo.

Maggiore adesione alla MedDiet, minore rischio di tumori legati all'obesità

Durante un follow-up mediano di 14,9 anni, il 4,9% dei partecipanti ha sviluppato un tumore correlato all'obesità. I tassi di incidenza per anno-persona erano dello 0,053 nel gruppo con bassa adesione alla MedDiet, 0,049 in quello con adesione media e 0,043 in quello con alta adesione, indicando che maggiore è l'adesione alla dieta mediterranea minore è il rischio di sviluppare tali tumori. L'analisi statica ha escluso un ruolo diretto del BMI o del rapporto vita-fianchi (WHR) nel determinare tale relazione, suggerendo che l'effetto protettivo della dieta mediterranea possa dipendere da altri meccanismi metabolici, tra cui una migliore regolazione della glicemia e una riduzione dei livelli di infiammazione cronica, fattori noti per influenzare la carcinogenesi.

I dati evidenziano, inoltre, che il rischio di sviluppare tumori come quello del colon-retto è risultato inferiore del 10% nei soggetti con elevata adesione alla dieta mediterranea rispetto a quelli con bassa adesione. Per l'epatocarcinoma si è osservata una riduzione del rischio del 48% e per il tumore del rene una diminuzione del 33%, confermando il ruolo protettivo di questo stile alimentare.

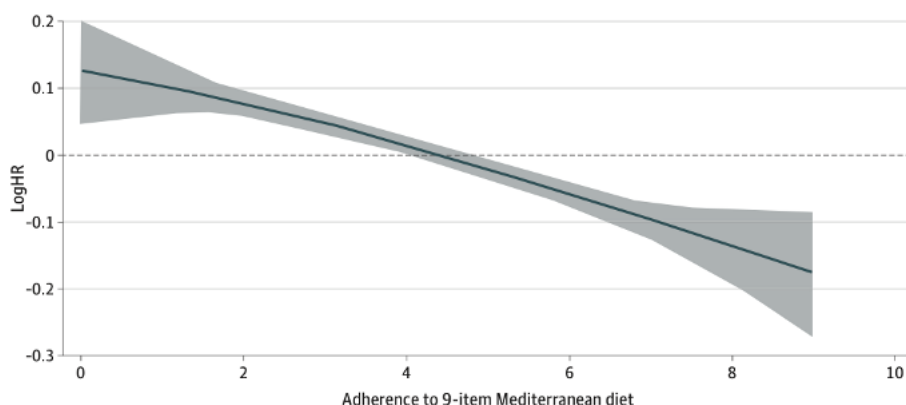
Per i tumori ormoni-dipendenti nelle donne, come il carcinoma mammario, endometriale e ovarico, non è emersa invece alcuna correlazione evidente, suggerendo che l'azione protettiva della dieta non sia direttamente collegata alla regolazione ormonale.

Conclusioni e prospettive future

Lo studio suggerisce che un'adesione più elevata alla dieta mediterranea è associata a una riduzione del rischio di tumori legati all'obesità.

Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio i meccanismi attraverso cui la MedDiet esercita il suo effetto protettivo, questi dati rafforzano il ruolo della dieta mediterranea come strategia di prevenzione primaria nei programmi di salute pubblica.

Fonte: Aguilera-Buenosvinos I, Morales Bernstein F, González-Gil EM, et al. Adherence to the Mediterranean Diet and Obesity-Linked Cancer Risk in EPIC. *JAMA Netw Open*. 2025;8(2):e2461031. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.61031



**EVENTO
ECM**

SAVE THE DATE!

Pizzomunno

Vieste

Palace Hotel

Vieste

**dal 30 agosto
al 6 settembre**

R..Estate con Utifar ²⁰²⁵

La formazione
in luoghi meravigliosi

La seconda settimana formativa dell'estate di Utifar si terrà in Puglia,
presso il Pizzomunno Vieste Palace Hotel, location di prestigio
affacciata su uno dei mari più belli d'Italia.

A BREVE APRIREMO LE ISCRIZIONI...

Il corso Ecm è in via di sviluppo, presto tutti i dettagli.



UTIFAR
Unione Teorica Italiana Formatori



AGGIORNAMENTI SUL SITO WWW.UTIFAR.IT, STAY TUNED!