

Tumori e alimentazione, l'ambasciatrice Dott.ssa Maria Angela Macario

Ottobre è stato il mese della lotta al tumore al seno. Una tematica scottante, attuale e preoccupante. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Maria Angela Macario, biologa nutrizionista di fama nazionale. Classe '87, romana, tra le prime nutrizioniste sportive nella Capitale d'Italia, Maria Angela Macario da anni si occupa di nutrizione e di dietetica, in due noti studi di Roma e Fiano Romano, è ricercatrice e autrice di studi e ricerche in biologia e biologia della nutrizione.

Dottoressa Macario, ottobre è stato il mese della lotta al tumore al seno: a novembre mi sembra opportuno fare un punto della situazione. Come mai, secondo lei, i tumori non solo non diminuiscono, ma aumentano?

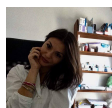
“In Italia contiamo un aumento di più di 300 mila nuovi casi nel 2018. I più frequenti sono il cancro al seno e il cancro al colon retto. Lo screening funziona ancora troppo a singhiozzo e ad aumentare sono evidentemente i fattori di rischio e tanti altri fattori di natura genetica e ambientale che, evidentemente, fanno registrare un aumento continuo in modo incontrollato”.

L'alimentazione nelle malattie neoplastiche ormai ha assunto un ruolo quasi primario, quali correlazioni ci sono?

“Circa il 30% delle neoplasie rilevabili nei Paesi industrializzati è ricollegabile a fattori nutrizionali, la dieta si colloca al secondo posto dopo il tabagismo fra le cause di tumori prevenibili. Nello specifico, il tipo di alimentazione seguito, la presenza di sovrappeso/obesità e il consumo di carni rosse sono associati ad un aumento del rischio di sviluppare il cancro al Colon Retto”.

Di tutto questo, fino a pochi anni fa se ne parlava molto poco, se non addirittura per niente, come mai?

“Fino a pochi anni fa, purtroppo, alla correlazione diretta tra dieta e neoplasie non veniva data la giusta importanza, ovviamente anche per via delle poche evidenze scientifiche di allora. Oggi, data la presenza di numerosi studi e ricerche, possiamo parlare di certezze e possiamo affermare che è assolutamente necessario seguire in caso di tumore (soprattutto dai primi stadi, ndr) un'alimentazione specifica e adeguata preparata appositamente dallo specialista e che l'alimentazione nella diagnosi e cura ai tumori si trova ai primi posti per importanza”.



Che tipo di alimentazione si può seguire in questi casi, ci può fare un esempio generico?

“Si deve incentivare il consumo di frutta e verdura (preferibilmente consumata fresca e non trattata dai pesticidi), cereali, legumi, pesce e carni bianche, quando possibile. Quest'attività, seguita dagli inizi della diagnosi è seguita in modo metodico, capillare e continuativo, contribuisce, nel medio termine a modificare le incidenze delle neoplasie e soprattutto la mortalità relativa”.

Dottoressa, lei è stata una delle prime a sostenere anche che non solo si può seguire un regime dietetico specifico durante la diagnosi del tumore ma anche oltre: per esempio durante periodi particolari e difficili del paziente, per esempio la chemioterapia, ci può spiegare in poche parole?

“Per fortuna la ricerca procede sempre e ci dà la possibilità di affermare che non solo bisogna seguire una alimentazione studiata ed apposita durante il periodo di cura del tumore, ma addirittura anche in specifiche fasi di cura come per esempio la chemioterapia. La chemioterapia in quanto tale risulta uno dei periodi più duri e complessi da affrontare da parte del paziente, dove ognuno risponde in maniera completamente differente. È proprio a questo punto che si può accompagnare una alimentazione specifica, studiata appositamente per questo periodo di cura e per il paziente che lo sta affrontando con tutte le conseguenze che comporta”.

Infine, da ricercatrice, ci può dire come si sta muovendo la ricerca nel campo dei tumori?

“La ricerca in campo biomedico si sta muovendo su più fronti a livello internazionale. Per esempio con la medicina di precisione: cioè studiando farmaci appositi che prendano in considerazione le caratteristiche genetiche di una persona, il tipo di tumore, il suo stile di vita, per prevenire, diagnosticare e curare precocemente la malattia. Per quanto riguarda il tumore alla prostata, si stanno studiando le cause della resistenza e si cercano altre strade per combatterlo: come la terapia ad ultrasuoni e per quanto riguarda i cancri che colpiscono l'apparato gastro intestinale (come il

