

**L'alimentazione può influenzare la progressione del carcinoma prostatico attraverso numerosi meccanismi. Dopo la diagnosi diventa parte integrante della cura.**

**L** tumore della prostata è il secondo tumore più frequente negli uomini (oltre 34.800 nuove diagnosi stimate in Italia al 2015, 14% di tutti i tumori negli uomini) ma il primo nei paesi sviluppati. Il rischio di ammalarsi prima dei 50 anni è basso, ma aumenta sensibilmente e rapidamente con l'aumentare dell'età. Circa l'81% dei pazienti con carcinoma della prostata ha più di 65 anni.

I principali fattori di rischio non modificabili sono età, razza e familiarità ma esistono anche dei fattori di rischio modificabili legati agli stili di vita e all'alimentazione.

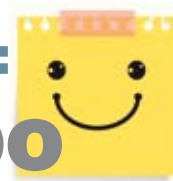
Una sana alimentazione sembra utile non solo per la prevenzione del tumore della prostata ma anche, e in misura maggiore, per migliorarne la prognosi.

Uno dei problemi più comuni lega-



**Dott.ssa Anna Villarini**  
Biologo Nutrizionista  
Dipartimento di Medicina  
Predittiva e per la  
Prevenzione  
Fondazione IRCCS Istituto  
Nazionale dei Tumori Milano

## Vivere bene con il cancro: il ruolo del cibo



ti a una alimentazione scorretta è l'aumento di peso.

L'associazione tra sovrappeso, obesità e carcinoma prostatico è complessa e i meccanismi non sono ancora del tutto chiariti. Ma emerge in maniera sempre più forte che chi ha un peso elevato tende ad avere una prognosi peggiore dopo la diagnosi. Il sovrappeso, e più ancora l'obesità, tendono a modificare i livelli circolanti di alcuni ormoni come l'insulina, l'IGF-1 (che favorisce la crescita cellulare), la leptina (che controlla l'appetito e quindi un suo squilibrio può portare ad aumento di peso) e di varie molecole ad azione infiammatoria (che possono favorire lo sviluppo del tumore). Queste alterazioni sono associate alla crescita della massa tumorale e alla progressione della malattia.

Pesarsi almeno una volta al mese la mattina prima di fare colazione, permette di tenere il peso sotto controllo. Dividendo il peso per l'altezza al quadrato (peso in kg/altezza in metri<sup>2</sup>) di ottiene l'indice di massa corporea (BMI). Se il valore è compreso tra 19 e 24,9 il peso è nella norma, sopra 25 indica sovrappeso e oltre 30 obesità. Ma la condizione di maggior rischio si ha quando la massa grassa tende ad accumularsi a livello addominale. Per questo è importante misurare anche il giro vita che, in un uomo, non dovrebbe superare i 94 cm.

Quando i parametri di norma vengono superati è utile modificare l'alimentazione... ma per farlo dobbiamo sapere cosa fa ingrassare. Numerosi studi indicano come principale imputata la dieta occi-



dentale. Da almeno 40 anni sono diventati di consumo quotidiano cibi troppo ricchi in zuccheri semplici, come saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio e fruttosio ecc, farine raffinate tipo 0 e 00, amidi, cereali raffinati e in generale cibi che alzano velocemente la glicemia ma anche ricchi in grassi saturi e proteine animali. Questo significa elevati consumi di prodotti di pasticceria prevalentemente industriali, bevande zuccherate (bibite o succhi di frutta), fette biscottate, pane bianco o in cassetta, riso brillato, patate, carni rosse, salumi, formaggi, burro, margarine, salse come ketchup o maionese e tanti altri cibi e bevande, assieme alla riduzione del consumo di cereali integrali, specialmente in chicco, legumi, ortaggi, frutta fresca e secca a guscio e pesce.

Questo modo di alimentarsi ha anche favorito l'insorgenza della Sindrome Metabolica. Detta anche sindrome da insulino-resistenza, si ha quando in un uomo coesistono tre o più dei seguenti fattori di rischio:

- Giro vita  $\geq$  94 cm

- Glicemia  $\geq$  100 mg/dl
- Trigliceridi  $\geq$  150 mg/dl  
HDL  $<$  40 mg/dl
- Pressione arteriosa  $\geq$  130/85 mmHg

Recentemente alcuni studi hanno evidenziato un possibile ruolo della sindrome metabolica nell'aumentare il rischio di sviluppare tumore della prostata e di avere una prognosi peggiore dopo la diagnosi.

Scoprire di essere in sindrome metabolica non è di per sé allarmante poiché è sufficiente adottare stili di vita sani per rientrare nei range di normalità.

La prima regola è mangiare di meno. Oggi tendiamo, infatti, a mangiare troppo rispetto ai nostri fabbisogni. La seconda è di attenersi alle indicazioni del Codice Europeo contro il Cancro che invitano a seguire una dieta sana cioè:

- mangiare principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta
- limitare i cibi molto calorici (come i cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi e quelli che abbiamo già visto essere associati all'aumento di peso)
- evitare le bevande zuccherate (fossero anche succhi di frutta) evitare la carne conservata (cioè le carni in scatola e i salumi)
- limitare la carne rossa
- limitare i cibi ad alto contenuto di sale

Inoltre, se si ha l'abitudine a bere alcolici (che non sono consigliati), è bene limitarne l'assunzione a due bicchieri (250 ml) di vino al giorno.

A questa ricchezza di cibi vegetali consigliati possono essere aggiunte modeste quantità di carne magra, pollame o pesce, prodotti lattiero-caseari a ridotto contenuto di grassi e alcuni oli vegetali (di cui il migliore è l'olio extravergine di oliva), frutta secca a guscio e semi oleaginosi.

A guardare bene, il consiglio è quello di riscoprire la Dieta Mediterranea che resta ancora oggi il migliore modello nutrizionale per migliorare la salute che, oltre a contribuire al controllo del peso e della sindrome me-



tabolica, aiuta anche a ridurre i picchi di insulina e di glicemia nel sangue e a limitare la produzione di molecole infiammatorie e fattori di crescita cellulare.

Alcuni studi hanno evidenziato, infatti, che il consumo di crucifere (cavoli e affini) e la dieta mediterranea, intesa come maggior consumo di cibi vegetali (cereali integrali, legumi, verdura e frutta) e riduzione di cibi animali, diminuisce il rischio di recidive in chi ha avuto diagnosi di tumore della prostata mentre il rischio aumenta all'aumentare del consumo di carni rosse e conservate.

Ma alcuni alimenti sembrano giocare un ruolo importante – in negativo e in positivo – nei confronti del tumore della prostata anche in modo indipendente dal resto degli stili di vita.

#### Latte, latticini e calcio

Sempre più studi evidenziano che un elevato consumo di prodotti lattiero-caseari, latte, latte magro, formaggi e la supplementazione di calcio possano favorire un peggioramento della malattia.

#### Tè verde

Molti dei benefici associati al consumo di tè verde dipendono dal contenuto in polifenoli di cui la epigallocatechina-3-gallato risulta essere la molecola più attiva. Complessivamente gli studi suggeriscono che il consumo di tè verde sia protettivo nei confronti del tumore della prostata e possa migliorare la prognosi. Nelle popolazioni asiati-

che, dove il consumo è quotidiano, la mortalità per tumore della prostata è tra le più basse al mondo. Non si osserva invece alcuna protezione da consumo di tè nero, che praticamente non contiene catechine.

Assumere integratori a base di epigallocatechina-3-gallato sembra essere utile nel ridurre il rischio di cancro alla prostata in pazienti ad alto rischio di malattia.

Malgrado ciò la *Food and Drug Administration* consiglia di assumere i polifenoli attraverso la bevanda perché il consumo di estratti del tè verde per lunghi periodi e ad alte dosi risulta associato a danno epatico.

#### Licopene

Il licopene è un carotenoide ad azione antiossidante. È particolarmente presente nei vegetali color rosso o arancione tra cui i pomodori. Quando questi cibi vengono cotti si concentra la presenza di olio extravergine di oliva che ne favorisce la biodisponibilità. Negli uomini con familiarità per tumore della prostata si osserva che un maggior consumo di cibi contenenti licopene è associato a una riduzione di rischio di malattia e il licopene risulta efficace nel rallentare lo sviluppo della patologia stessa.

Se assunto come integratore può causare una leggera sintomatologia gastrointestinale (diarrea, nausea e vomito, gonfiore, flatulenza ecc).

È comunque sempre preferibile limitare l'utilizzo di integratori. ■