



*Ordine dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili
Circondario del Tribunale di Napoli
Ente Pubblico non Economico*

COMITATO PARI OPPORTUNITA'

In Collaborazione con



Convegno

IL COMMERCIALISTA E L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO

Venerdì 01 Aprile 2016 - ORE 15.00 – 19.00

Sede ODCEC Piazza dei Martiri, 30 – Napoli

L'importanza dell'alimentazione nella prevenzione delle patologie del colon

Giovanni Docimo

*Professore Associato di Chirurgia
Divisione di Chirurgia Generale e Oncologica
Seconda Università di Napoli*

L'importanza dell'alimentazione nella prevenzione delle patologie del colon

Gli stili di vita e l'alimentazione hanno un ruolo fondamentale nella genesi e nel progredire di numerose patologie del colon-retto.

L'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa 3 su 10 tumori e fino a 3/4 dei tumori del colon retto si potrebbero prevenire solo con una corretta alimentazione, ricordando che l'obesità è il primo fattore rischio e che aumenta anche il rischio per malattie cardiovascolari.

La persona obesa è anche sedentaria: quindi il peso concorre allo sviluppo di malattia e l'esercizio fisico svolge una funzione fortemente protettiva.

L'alimentazione potrebbe quindi rappresentare la più semplice profilassi per molte patologie.

Alimentazione e patologie del colon

- Numerosi i rapporti quindi tra alimentazione e patologie del colon.
- Tre patologie frequenti e talvolta fastidiose, fino a divenire invalidanti assumono stretti rapporti con l'alimentazione e con gli stili di vita:
 - la sindrome del colon irritabile
 - i tumori del colon
 - la patologia emorroidaria

Sindrome del colon irritabile

- Sindrome funzionale: è la più frequente patologia funzionale gastrointestinale.
- Negli Stati Uniti incide fino al 20% della popolazione, in oltre il 30% richiede l'intervento medico influenzando negativamente la qualità del vivere quotidiano.
- In Italia ne soffre il 30% della popolazione (circa 3 a 1 il rapporto donna/uomo). Questo dato ha portato ad ipotizzare il coinvolgimento di fattori ormonali.
- Anche se causa peggioramento della qualità di vita non sembra aumentare il rischio di tumore del colon-retto.

Sindrome del colon irritabile

- L'esordio intorno ai 30 anni. **Età media più colpita: 42 aa. per le donne, 45 aa per gli uomini** che solitamente corrispondono al massimo dell'impegno di lavoro e di stress.
- Spesso l'intestino che perde la capacità di contrarsi e rilassarsi in maniera coordinata.
- **Si manifesta spesso con dolori addominali o crampi.** Tre varianti: • dolore addominale cronico e stipsi; • alternanza di stipsi e diarrea; • diarrea cronica senza dolore.
- A volte causando contrazioni forti e lunghe, il cibo può avere un transito più rapido con formazione di gas e diarrea. Altre volte può rallentare il transito favorendo la stipsi.
- I farmaci disponibili non ottengono risultati consistenti ed è per questo motivo, pertanto è fondamentale **informare ed educare il paziente circa i suoi disturbi cronici o ricorrenti e dallo stabilire con lui un'alimentazione congrua.**
- Episodi acuti di stress possono peggiorare i sintomi
- **Alimenti sconsigliati: cereali, prodotti caseari, cioccolato, caffè e tè o agrumi.**
- Evitare abitudini non corrette: abuso di alcol e/o fumo
- Importanti la correzione e la riduzione dei fattori causa di stress fisico e/o psichico.

Sindrome del colon irritabile

- **Lattosio, cibi grassi, alcool, dolcificanti, fagioli dovrebbero essere ridotti o eliminati**
- Particolare attenzione nel valutare: apporto calorico degli alimenti, qualità e quantità di grassi, di alimenti contenenti lattosio, sorbitolo, fruttosio e, infine, nella valutazione dell'introito di liquidi e di fibre. **Eliminazione d alimenti produttori di gas intestinali.**
- In Pazienti a prevalente presenza di stipsi utile l'assunzione di fibra.
- **L'aumento del consumo di verdura e frutta rappresenta il primo intervento**, facendo attenzione ad un adeguato introito di liquidi.
- **Alimenti a rischio diretto: latte, dolcificanti (sorbitolo, fruttosio), marmellata, frutta (pesche, pere, prugne), verdure (cavoli, carciofi, spinaci, cipolla, rucola, cetrioli, sedano), per alcuni fibre e cibi integrali, spezie, caffè, tè, bevande contenenti caffeina o gassate.**
- **Alimenti a rischio indiretto quelli ricchi in sale come dadi o insaccati.**
- L'alimentazione può peggiorare i sintomi. Importante consigliare le giuste norme di comportamento, ripristinando la regolarità della funzione intestinale con un'alimentazione adeguata e consumata ad orari regolari.

Tumori del colon

- Il tumore del colon retto è molto diffuso (**quarta causa di morte per tumore nel mondo**). **Oltre 40.000 nuovi casi ogni anno.**
- Abbastanza rari prima dei 40 anni, sempre più frequenti a partire dai 60.
- **Ormai certo il legame tra questa neoplasia e l'alimentazione.**
- Nell'area mediterranea il tumore del colon è meno diffuso rispetto ad altre aree geografiche e anche in Italia significative le **differenze tra le regioni del Sud del paese e alcune zone del Nord, con numero di casi molto più elevato.**
- **La dieta mediterranea**, i cui benefici sono noti in ambito cardiovascolare, è **in grado di svolgere un ruolo protettivo** nei confronti di questo tipo di cancro.
- **Anche una dieta ricca di carboidrati può aumentare il rischio di tumore.** I carboidrati arrivano fino alla 1/2 dell'apporto calorico in occidente: **un elevato consumo di carboidrati può aumentare l'incidenza del cancro del colon-retto.**

Tumori del colon

- **Una sana alimentazione è buona regola per tutti, ma per ha specifici fattori di rischio, fra cui la familiarità è rilevante, assumendo una dieta a basso contenuto di carboidrati.**
- **Alcuni alimenti si sono rivelati efficaci nel contrastare la formazione e la crescita del tumore tra questi molti tipici della dieta mediterranea: l'olio d'oliva, i pomodori, le verdure, gli agrumi, il pesce azzurro.**
- **Consumo di carni rosse e conservate, bovine ma anche suine e ovine aumentano il rischio di cancro dello stomaco e del colon: in Italia questa malattia è più diffusa nelle regioni a maggiore consumo di questi prodotti**
- **Le carne conservate, contenenti nitriti e nitrato, possono causare la formazione nell'intestino di composti cancerogeni: le nitrosammine.**
- **L'alto contenuto di ferro presente in questi animali potrebbe essere un altro fattore determinante alla formazione di nitrosammine.**
- **Quindi un'alimentazione ricca di grassi e proteine animali favorisce la comparsa di malattia; alimenti ricchi di fibre, vitamine e oligoelementi, come cereali integrali, legumi e verdure, hanno un effetto protettivo.**

Tumori del colon

- **Consigliato anche l'uso delle fibre contenute negli alimenti, meno se assunte come integratore.**
- **L'assunzione di alcool ha un ruolo importante in tutti tumori del tipo digerente e del cavo orale e non solo per chi dell'alcool ne fa abuso.**
- **Non si dovrebbero superare i 250 ml al dì per l'uomo e 125 per la donna: 2 bicchieri al dì per l'uomo, 1 per la donna per la quale potrebbe aggiungersi anche un maggior rischio per i tumori al seno**
- **Da ricordare che i tumori del colon retto soprattutto all'inizio possono essere completamente asintomatici o confondersi con la sindrome del colo irritabile.** Talvolta si manifestano con perdite di sangue non visibili a occhio nudo, identificabili con un esame delle feci chiamato **“ricerca del sangue occulto”** o con perdite di sangue più continue ed evidenti.
- **Dopo i 50 anni andrebbe eseguito almeno ogni due anni:** questo semplice accorgimento può salvare molte vite, perché la prevenzione resta la prima vera arma contro il cancro.
- **Se il cancro si individua in fase iniziale, possiamo curarlo in modo definitivo.**

Tumori del colon

- Quindi: ridurre grassi e proteine animali, favorendo cibi ricchi di vitamine e fibre. Prediligere **frutta e verdura** privilegiando **cereali, pane, pasta e riso integrali e abbinando sempre a un po' di legumi**. Oltre a proteggere il colon-retto, estenderemo i benefici ad altri organi.
- Frutta, verdura e fibre, contengono in misura variabile vitamine e componenti dal potere **antiossidante**: la vitamina C e E, folati, i carotenoidi, selenio e zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.
- Associando cereali e **legumi** si sopperirà anche al fabbisogno calorico e proteico limitando l'apporto di grassi presenti nei cibi con proteine animali.
- Un posto d'onore, tra i legumi, merita la **soia**, consumabile in varie forme, dalle fave alla farina, dal latte di soia al tofu, fino alla soia fermentata.
- Tutti questi prodotti contengono isoflavoni, sostanze che assomigliano agli estrogeni, ne prendono il posto sui recettori delle cellule, ma non inducono gli stessi effetti biologici: per questo consumarne regolarmente, fin dalla giovane età, riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.
- Dalla cucina orientale dovremmo imparare anche a consumare regolarmente le **alghe**, cui molti esperti attribuiscono la bassa incidenza di alcuni tumori nelle popolazioni asiatiche, soprattutto giapponesi.

Tumori del colon

- **Di semi di lino, ricchi di omega-3**, sono ricchi molti tipi di **pesce**, come sardine e salmone ottimi per prevenire cancro e malattie cardiovascolari. Altri pesci meno grassi possono rappresentare una valida alternativa alla **carne**, che non dovrebbe essere consumata più di 2/3 volte la settimana.
- **Da evitare le carni rosse (manzo, maiale e agnello) e quelle lavorate a livello industriale, oltre a quelle conservate nel sale come i salumi.**
- Si può ridurre l'apporto di **sale** con spezie come il **curry** o lo **zenzero**, che sembrano avere un effetto antinfiammatorio. Consigliato di avvalersi di sostanze contenute in altre **piante** tipiche della cucina mediterranea, come **menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino, e altre che si trovano nel prezzemolo, nel coriandolo, nel finocchio, nell'anice e nel cerfoglio, oltre che nel peperoncino e nei chiodi di garofano.**
- Hanno proprietà anticancro anche l'**aglio e cipolla** e i **funghi**, non solo quelli giapponesi ma anche quelli nostrani.
- Un consumo regolare di probiotici contenuti negli **yogurt** e nel latte fermentato possono contribuire a proteggere l'intestino.

Patologia emorroidaria

- Le emorroidi sono varicosità delle vene che si trovano a livello rettale e rappresentano una patologia frequente e spesso fastidiosa.
- **I principali sintomi sono perdite di sangue, prurito e generalmente anche dolore.** Questi sintomi che possono divenire invalidanti possono essere alleviati attraverso piccole variazioni al proprio stile di vita.
- Numerose le cause: alimentazione, sedentarietà, postura, familiarità, determinati farmaci, l'età, le gravidanze ed il ciclo mestruale.
- **La giusta alimentazione ed un corretto stile di vita possono fare davvero molto in questi casi.**
- **Quali alimenti evitare: tutti quelli** che favoriscono la stitichezza e che quindi peggiora la patologia vista la difficoltà nell'andar di corpo.
- **Da evitare i cibi a basso contenuto di fibre, che** non favorendo il transito intestinale, possono causare costipazione e stitichezza.
- Al contrario, cibi ricchi di fibre migliorano qualità e consistenza delle feci.

Patologia emorroidaria

- **DA EVITARE:** cereali raffinati (pasta e pane bianco), prodotti da forno non integrali (snack, torte e merendine). Evitare i cibi troppo piccanti: in primis il peperoncino. Anche caffè e alcool non sono indicati, in quanto irritanti per la mucosa anale e potrebbero peggiorare la situazione.
- **Alimenti consigliati:** le fibre prevengono la stipsi, una delle cause che favoriscono le emorroidi. Si trovano in frutta e verdura, ma anche in alta concentrazione nella crusca. Proprio perché la crusca è un alimento dal contenuto di fibre elevato, va integrata lentamente nella dieta, aumentando le dosi nell'arco di un paio di settimane, onde evitare attacchi di dissenteria
- **I succhi di frutta:** da preferire specialmente i succhi di bacche scure (ciliegie, more e mirtilli) magari mescolati in parti uguali con succo di mela. Questi frutti contengono sostanze come le proantocianidine, che riducono il gonfiore e le dimensioni delle emorroidi, tonificando e rafforzando le vene. Utile berne almeno un bicchiere al giorno.

Patologia emorroidaria

- **Le bacche di ribes rosso e nero:** sono frutti ricchi di vitamina C, rutina e minerali, sostanze preziose nella cura delle emorroidi. Importante bere berne uno o due bicchieri al giorno.
- **Alimenti ricchi di ferro:** il ferro è un costituente fondamentale del sangue, e se ne perdere in grandi quantità con il sanguinamento provocato dalle emorroidi. Fondamentale quindi avere livelli adeguati di ferro nel sangue. Tra gli alimenti ricchi in ferro anche il melone, che è uno tra i migliori cibi contro le emorroidi.
- **Zenzero, aglio e cipolla sono** da aggiungere alla propria alimentazione: ognuna favorisce la scissione della fibrina. La fibrina è una proteina utilizzata nella coagulazione del sangue è fondamentale per l'organismo, aiutando a riparare traumi e lesioni a livello dei tessuti, degli organi e delle arterie.
- **Oli:** ad ogni pasto sarebbe il caso di usare olio d'oliva, olio di semi di lino e aceto di mele per condire l'insalata, le zuppe e le pietanze che si mettono sulla propria tavola.

L'importanza dell'alimentazione nella prevenzione delle patologie del colon

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale
Variare ma preferenzialmente nell'ambito degli
alimenti previsti dalla dieta mediterranea
Fondamentale la regolarità del transito intestinale
Preferire il pesce alla carne
Conoscere i propri sintomi e non sottovalutare piccoli
campanelli d'allarme
Cultura della prevenzione
Stili di vita ed abitudini alimentari unici strumenti a
difesa della nostra integrità fisica