

La Dieta Mediterranea e il Tumore dell'Endometrio

A cura della dott.ssa Federica Baccolini, biologa nutrizionista, Bologna

Un recente studio ha confermato che la dieta mediterranea riduce il rischio di sviluppare il tumore dell'endometrio (l'endometrio è la mucosa che riveste la cavità uterina). La ricerca pubblicata dal British Journal of Cancer **, è stata finanziata dalla Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro e condotta dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano, in collaborazione con l'Università di Milano, il Centro di Riferimento Oncologico di Aviano, l'Istituto Nazionale dei Tumori di Napoli e l'Università di Losanna.



Nella ricerca sono stati analizzati i dati di tre studi condotti tra il 1983 e il 2006 su oltre 1.400 donne con tumore dell'endometrio confrontati con quelli di altre 3.600 donne, residenti in varie zone del

territorio italiano e nel cantone svizzero di Vaud. Essendo già noti gli **effetti benefici della dieta mediterranea** per quanto riguarda i tumori del colon-retto, cavo orale, esofago, stomaco, fegato, pancreas e laringe, questo lavoro aveva l'obiettivo di valutare l'azione protettiva della dieta mediterranea anche sul tumore dell'endometrio. La **dieta mediterranea** si caratterizza per l'elevato apporto di

verdura e frutta, legumi, cereali integrali e patate, pesce e grassi polinsaturi, uno scarso consumo di carne, latte e latticini e grassi saturi e un moderato quantitativo di alcool, limitato a uno o due bicchieri al giorno per la donna.



I ricercatori hanno osservato che le donne che seguivano con regolarità le indicazioni della tavola mediterranea avevano probabilità inferiori fino ad oltre il 55% di sviluppare un tumore dell'endometrio, rispetto a donne con diverse abitudini alimentari.

Come quasi tutti i tumori la probabilità aumenta con l'età e insorge più frequentemente **dopo la menopausa**. La differenza di prognosi in base allo stadio alla diagnosi e al tipo istologico è sostanziale, ma la sopravvivenza nel complesso è abbastanza buona. Questo tumore è spesso diagnosticato quando è ancora confinato al corpo uterino: la **diagnosi precoce** è facilitata dal fatto che il primo campanello d'allarme è quasi sempre un **sanguinamento genitale anomalo**. La donna che presenta questo sintomo viene sottoposta ad esami, fra cui un'ecografia ginecologica a cui segue solitamente un'isteroscopia diagnostica, che consentono una diagnosi precisa del problema e un percorso terapeutico personalizzato.

Un fattore di rischio che gli studi di endocrinologia hanno chiarito è avere alti livelli di estrogeni in carenza di progesterone. Questa situazione si osserva nei casi di menarca precoce, di menopausa tardiva, nelle donne con diabete, sovrappeso e obesità. L'uso dei contraccettivi orali invece previene l'insorgenza del tumore. La principale misura per

prevenire il tumore dell'endometrio, secondo lo studio, è evitare sovrappeso e obesità. Infatti il **tessuto adiposo** innalza i livelli di estrogeni, soprattutto dopo la menopausa.

Aderire alla **dieta mediterranea** aiuta quindi a **ridurre il rischio di sviluppare un cancro dell'endometrio** sia perché riduce il rischio di obesità e di altre malattie metaboliche e sia per l'azione positiva che gli alimenti della dieta mediterranea hanno direttamente su molti tessuti del nostro organismo (dieta ricca di antiossidanti, fibre, acidi grassi insaturi).



Bibliografia:

**Filomeno et al. Mediterranean diet and risk of endometrial cancer: a pooled analysis of three Italian case-control studies. British Journal of Cancer (2015) 112, 1816–1821