

I dati sono tanti (milioni di milioni)

Data are abundant (millions and millions)

Giovanni Lodi

Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche

Università degli Studi di Milano

via Beldiletto 1/3 Milano 20142

Italia

giovanni.lodi@unimi.it

tel. + 39 02 50319021

fax. + 39 02 50319041

Della relazione tra alimentazione e salute si inizia a parlare nella Bibbia e più precisamente in un episodio del libro di Daniele. Vi si racconta di come la dieta dei giovani ebrei, a base di acqua e legumi, li rendesse più sani e belli rispetto ai giovani della corte del re babilonese Nabucodònosor, che pasteggiavano con vino e cibi squisiti. Questo è anche considerato il primo esempio di studio controllato, anche se il probabile intervento divino rappresenta un *bias* piuttosto importante.

Anche il primo studio clinico di cui abbiamo dettagliata documentazione ha a che fare con l'alimentazione. Da Gerusalemme sotto assedio ci spostiamo sulle navi della Royal Navy britannica, dove nel 1747 James Lind, giovane medico scozzese, dimostra che una dieta a base di arance e limoni è un ottimo trattamento per lo scorbuto, malattia incurabile che faceva strage dei marinai di Sua Maestà.

E non credo di sbagliare se dico che dentisti sono stati probabilmente tra i primi specialisti ad avere dimostrato in maniera scientifica un nesso tra cibi e malattia, rendendo l'educazione alimentare una parte importante del nostro lavoro. Molto prima che i nutrizionisti facessero la loro comparsa sulla terra.

Oggi il cibo è diventato un'ossessione per molti e una presenza costante in programmi televisivi, social network e librerie. Non sorprende allora che faccia tanto rumore un rapporto dell'OMS in cui salami, prosciutti e affini, ovvero le carni processate, vengono classificati come cancerogeni. Lo spettro delle reazioni è andato dal "ve l'avevamo detto" di vegetariani e vegani, al "anche il sole provoca il cancro, e allora?" dei produttori di carne.

Per vederci più chiaro ho letto il documento pubblicato su Lancet Oncology che sintetizza e anticipa la monografia che sarà disponibile tra qualche mese. In effetti i dati sembrano piuttosto attendibili e dimostrano che una dieta particolarmente ricca in carne processata espone ad un modesto aumento del rischio di ammalare di cancro del colon-retto, secondo tumore per frequenza nella popolazione italiana. Una dieta particolarmente ricca può significare oltre 200 g di salumi al giorno e un modesto aumento significa che se tutti smettessimo di mangiare salumi, gli italiani destinati ad ammalarsi di cancro del colon-retto nel corso della vita passerebbero dagli attuali 70 ogni mille a poco meno di 60.

Non so se questo vi farà cambiare abitudini. Io sono troppo goloso. Continuerò a mangiare qualche fetta di salame, cercando di limitare gli altri fattori di rischio e di aumentare l'esercizio fisico.

Buona lettura.