

Tumore al colon, ecco i 10 alimenti fondamentali per prevenirlo. La nutrizionista: «Bisogna mangiarli tutti i giorni»



Secondo l'*Istituto Nazionale Tumori*, in Italia, il **tumore del colon-retto** è il secondo più frequente dopo quello della mammella, con un'incidenza di 50.500 nuovi casi stimati nel 2023, in crescita di oltre il 15% rispetto al 2020. Nel 2022 sono stati registrati 24.200 decessi legati alla patologia. In merito, una nutrizionista ha consigliato di aumentare l'assunzione di 10 alimenti, che secondo lei, sono essenziali per ridurre il rischio di questa grave patologia.

Gli esperti

Secondo gli esperti, parte dell'aumento del cancro al colon può essere legato alla mancanza di fibre nelle diete moderne. I dati di Cancer Research UK, infatti, suggeriscono che fino a un terzo dei tumori del colon-retto, chiamati anche tumori intestinali, potrebbe essere collegato all'assunzione di troppa poca fibra, che è la parte degli alimenti di origine vegetale che non può essere completamente scomposta dall'intestino e che aiuta a regolare il nostro sistema digerente. «Quando abbiamo un movimento digestivo lento, lasciamo tossine e prodotti indesiderati nel corpo per molto più tempo del necessario, il che è stato dimostrato che contribuisce al rischio di cancro intestinale» ha detto la nutrizionista **Jenna Hope** al *The Telegraph* e ha poi consigliato l'assunzione di 10 alimenti contenenti una grande dose di fibre.

I cibi consigliati

- **Lamponi:** contengono più fibre di tutte le bacche, con 5,4 g in una confezione da circa 20 bacche. La dottoressa Hope ha suggerito di utilizzarli come spuntino se si ha bisogno di assumere una carica di fibre durante il giorno.

- **Fagioli neri:** Anche se tutti i legumi sono ricchi di fibre, i fagioli neri ne sono particolarmente ricchi, con 10,3 g per 100 g. Ciò significa che è possibile consumare più di 20 g di fibre e due terzi dell'assunzione giornaliera mangiando mezza lattina di fagioli. Hope ha spiegato che la buccia scura dei fagioli neri è ricca di antocianine, salutari per il cuore.
- **Popcorn:** Non rappresenta solo uno spuntino per il cinema, il popcorn è anche ricco di fibre, con 4 g per porzione da 25 g. Una piccola porzione da 25 g di popcorn semplice (circa una confezione) contiene meno di 120 calorie, ma più di un ottavo dell'assunzione giornaliera di fibre raccomandata. Tuttavia, Hope ha raccomandato di non acquistare i popcorn da microonde (per evitare sale e zucchero aggiunti), ma solo i chicchi da fare in padella.
- **Mandorle:** Frutta secca e semi sono generalmente ricchi di fibre, ma le mandorle sono tra le migliori della categoria. Una manciata abbondante contiene 5,3 g di fibre.
- **Semi di chia:** Un solo cucchiaino di semi di chia contiene 4,8 g di fibre. Presenti nelle colazioni e nei frullati, i semi possono anche essere aggiunti a una ciotola di porridge o a un toast integrale con burro di arachidi per aumentare l'assunzione di fibre. La dottoressa, però, ha raccomandato di non utilizzarli nei frullati, perché la parte delle fibre verranno scomposte.
- **Avocado:** L'avocado contiene 3,4 g di fibre per 100 g ed è anche ricco di grassi sani, che lo rende un alimento perfetto per sentirsi sazi durante il giorno, ha detto Hope.
- **Patata dolce:** Trasformate in purè, patatine o spicchi, le patate dolci sono un altro ottimo modo per aggiungere fibre alla dieta, con circa 6 g in una patata. La dottoressa ha spiegato che è meglio mangiare le patate dolci con la buccia, magari come patate al cartoccio, perché è lì che si immagazzina la maggior parte delle fibre.
- **Piselli:** I piselli sono un contorno facile per la cena, contengono anche 5,6 g di fibre per 100 g, ovvero 4,48 g per tre cucchiaini colmi. I piselli, come l'avena, sono ricchi di fibre insolubili e rientrano tra i cinque alimenti da assumere al giorno.

La dottoressa Jenna Hope ha concluso consigliando che, quando possibile, sarebbe ottimale aggiungere legumi come ceci e fagioli bianchi alla dieta, poiché sono un modo semplice per aumentare le fibre.