

## Tumori, una dieta mediterranea modificata per prevenire il cancro: in sole due settimane, cambiamenti nel sangue e nei tessuti

Si sta sperimentando un regime modificato allo scopo di aiutare il sistema immunitario

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 ottobre 2025)



Il **sistema immunitario** può mostrare alterazioni prima che un tumore diventi visibile.

Cosa significa, all'atto pratico? «L'ipotesi è che **alcune alterazioni possono precedere lo sviluppo del tumore stesso**, ribaltando il paradigma che per anni le ha considerate solo una conseguenza della malattia», spiega **Licia Rivoltini**, responsabile della Struttura semplice dipartimentale di Immunologia traslazionale dell'Irccs Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

«Si tratta di alterazioni sistemiche, che coinvolgono tutto l'organismo e non solo il tessuto malato, e che possono dipendere da predisposizione genetica, esposizione a inquinanti, altre patologie o dallo **stile di vita**».

Quest'ultimo è il fattore più modificabile per influenzare il proprio assetto immunitario. «Molti studi epidemiologici hanno già evidenziato che dieta equilibrata e attività fisica sono associate a una minore incidenza di alcuni tumori. Tuttavia, ora l'obiettivo è dimostrare che **cambiamenti mirati** nello stile di vita possono realmente **modulare il sistema immunitario** in senso protettivo, anche in tempi brevi».

### La sperimentazione

Per misurare questi effetti, i ricercatori utilizzano la profilazione immunitaria sistemica: un'**analisi del sangue** che rivela eventuali squilibri del sistema immunitario e ne valuta la capacità di risposta.

Uno strumento utile per monitorare l'impatto di dieta, attività fisica o terapie. «Nel nostro Istituto è in corso una **sperimentazione** in cui ai pazienti con predisposizione genetica a sviluppare tumori, o con tumori molto iniziali, viene **proposta una dieta antinfiammatoria** prima dell'intervento chirurgico», prosegue l'oncologa.

### Le due «diete» proposte

«In sole due settimane, si possono osservare cambiamenti misurabili nel sangue e nei tessuti: si riduce l'infiammazione sistemica, che crea un ambiente favorevole alla crescita tumorale, e si **riattiva l'immunosorveglianza nei tessuti mammari o intestinali**, il meccanismo attraverso cui il sistema immunitario riconosce e blocca la trasformazione cellulare. La dieta antinfiammatoria proposta si ispira a quella mediterranea tradizionale, ma con una **riduzione delle proteine animali** e un maggior uso di quelle vegetali. **Pesce azzurro e cereali integrali sono ammessi con moderazione**, mentre **si evita il cibo industriale**, ultraprocesato, ricco di grassi saturi e zuccheri. In alcuni casi si forniscono anche kit alimentari specifici per facilitare l'adesione al piano dietetico».

«Un altro regime testato è la *fasting mimicking diet* (dieta mima-digiuno), brevettata dal nostro Istituto: **un protocollo di cinque giorni a basso contenuto calorico e proteico, basato su alimentazione vegetale**, che viene sperimentata in combinazione con la chemioterapia per aumentarne l'efficacia e ridurre gli effetti collaterali. Questo approccio è diverso dalla dieta antinfiammatoria che invece si applica in una fase precoce della malattia o in ambito preventivo».

### Il ruolo del muoversi

Anche l'esercizio fisico ha un impatto sul sistema immunitario. «In uno studio abbiamo visto che una singola sessione di 80 minuti di camminata a passo sostenuto, ma non stressante, ha ridotto l'infiammazione sistemica per 3-4 giorni», conclude la dottoressa. «È un effetto simile a quello osservato nei modelli animali, dove **l'attività fisica può addirittura bloccare la crescita tumorale**. Queste osservazioni suggeriscono che la prevenzione oncologica non si limita alla diagnosi precoce o all'evitare fattori di rischio noti, come il fumo, ma può includere modifiche dello stile di vita per rafforzare la sorveglianza immunitaria».

### L'infiammazione

Negli ultimi 10 anni l'immunoterapia ha conquistato un ruolo centrale nella lotta contro i tumori, tuttavia i primi studi sull'interazione tra sistema immunitario e cancro risalgono agli anni '60. Se allora si trattava di studi sperimentali in pochi pazienti o in modelli preclinici, oggi la medicina ha strumenti per **analizzare nel dettaglio il sistema immunitario del paziente** e usarlo sia per trattare i tumori, sia per prevenirli. «Un aspetto emerso dai recenti studi è che un'infiammazione sistemica cronica può rendere i tumori "immunologicamente freddi", cioè privi di cellule immunitarie attive nel microambiente tumorale e quindi meno riconosciuti dal sistema immunitario.

È come se quest'ultimo venisse disorientato, perdendo la capacità di riconoscere e attaccare le cellule tumorali», precisa Rivoltini. «Questo è un ostacolo per l'efficacia dell'immunoterapia che funziona meglio in tumori “caldi”, cioè ricchi di cellule immunitarie».

### **Approfondisci**

[La dieta antinfiammatoria: come evitare gli alimenti che fanno ammalare e invecchiare](#)

[Qual è la vera dieta mediterranea e come si fa: cosa si mangia e con quale frequenza](#)