Latte e formaggi diminuiscono i rischi di tumore al colon-retto

franciacorta-formaggi-4aba2d3e

Il consumo di **latte e prodotti lattiero-caseari diminuisce il rischio di tumore del colon-retto**. E' quanto emerge dal nuovo rapporto del **World Cancer Research Fund** (WCRF) dedicato alla relazione tra alimentazione, attività fisica e cancro del colon-retto. Una ricerca, sottolinea **Assolatte**, che attualizza le conclusioni del precedente lavoro diramato nel 2011 alla luce dei risultati di 99 studi condotti negli ultimi 6 anni su oltre 29 milioni di adulti e più di 247mila persone con tumore al colon-retto.

L'analisi della letteratura scientifica più recente ha portato il WCRF a **migliorare la valutazione sui prodotti lattiero-caseari**, riconoscendo a tutti questi prodotti (e non più solo al latte) la capacità di diminuire il rischio di cancro del colon-retto. Infatti, sottolinea Assolatte, tutti i latticini sono stati inseriti nel gruppo degli alimenti per cui gli scienziati hanno raccolto un livello di prove sufficientemente solido da affermare un effetto preventivo sullo sviluppo di questo tumore e da giustificare, quindi, l'emissione di una raccomandazione nutrizionale al loro consumo.

Tra tutti gli studi analizzati, una decina hanno approfondito anche il rapporto dose-risposta, rilevando, in particolare, una diminuzione del 13% del rischio di tumore del colon-retto negli adulti che consumavano 400 grammi di prodotti lattiero-caseari al giorno. Riguardo al solo latte, prosegue Assolatte, nove dei 13 studi pubblicati concordano nell'evidenziare l'impatto favorevole dell'abitudine a bere latte sulla strategia di prevenzione del cancro del colon-retto. In particolare, **bevendo 200 grammi di latte al giorno si ottiene una riduzione del 6% del rischio**.

Aumentando i consumi cresce anche il potere anti-tumorale del latte, come hanno rilevato due metanalisi. Interessanti, inoltre, e innovativi i risultati riguardanti i formaggi, sottolinea Assolatte: dagli studi analizzati dal WCRF nel suo rapporto, non emergono rapporti diretti tra consumi di prodotti caseari e casi di tumore del colon-retto; al contrario, vengono segnalate casistiche più basse tra coloro che consumano regolarmente formaggi.

A fine rapporto, il WCRF riepiloga le **conclusioni** cui è giunto riguardo il ruolo di alcuni prodotti alimentari nello sviluppo del cancro del colon-retto. Il consumo di prodotti lattiero-caseari è inserito tra le abitudini che risultano protettive, insieme ai cereali integrali e agli alimenti ricchi di fibre (come frutta e verdura), conclude Assolatte.