



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Mangiare cibi biologici riduce il rischio di cancro: lo studio che lo conferma

Mangiare cibi biologici riduce il rischio di cancro: lo studio che lo conferma ^[1]



_ [2]

Le persone che mangiano regolarmente alimenti biologici hanno meno probabilità di sviluppare il cancro, in particolare il cancro al seno e linfoma in post menopausa

L'annosa questione se valga la pena o no mangiare biologico per preservare la propria salute dal rischio tumori sembra arrivare a un punto di svolta: coloro che mangiano spesso alimenti bio avrebbero il 25% di probabilità in meno di sviluppare un cancro. È pronto ad ammetterlo un nuovo studio che ha osservato migliaia di adulti francesi.

Un team di ricercatori ha voluto infatti analizzare in una ricerca quale sia l'associazione tra una dieta a base di alimenti biologici (cioè una dieta meno incline a contenere residui di pesticidi) e il rischio di cancro e dal loro studio di coorte è in effetti emersa una significativa riduzione del rischio tumori tra gli alti consumatori di alimenti biologici.

Se già un precedente studio aveva collegato una dieta basata per la maggior parte sul junk food a un maggior rischio di patologie cancerogene, ora si vuole sostenere che, anzi, una **maggiore frequenza di consumo di alimenti di derivazione bio è da associare, al contrario, a un ridotto rischio di cancro.**

Lo studio

I ricercatori hanno studiato 68.946 volontari adulti provenienti dalla Francia che hanno fornito informazioni su quanto spesso mangiavano alimenti biologici, bevande e integratori alimentari. Ai partecipanti è stato assegnato un punteggio, basato sulla frequenza con cui mangiavano quel tipo di alimenti che andavano dalla *“maggior parte del tempo”* a *“ma”* o *“non so”*.

Durante due appuntamenti di follow-up, uno nel 2009 e un altro nel 2016, i ricercatori hanno seguito le diagnosi di cancro (il più diffuso risultava il cancro al seno). Altri tumori osservati includevano cancro alla prostata, cancro della pelle, cancro del colon-retto, linfomi non-Hodgkin e linfomi.

Le persone che hanno riportato punteggi di consumo di alimenti biologici più alti avevano meno probabilità di diagnosi di cancro rispetto al resto del gruppo: nello specifico, **coloro che consumavano il cibo biologico avevano il 25% di probabilità in meno di contrarre il cancro.** Quel numero è cresciuto di oltre la metà quando si guardava a casi di linfoma non Hodgkin.

Ciò non significa necessariamente che il cibo bio sia l'unica ragione per cui le persone abbiano meno probabilità di sviluppare il cancro, ma è da scovare anche negli altri stili di vita o nei fattori ambientali.

La ricerca contraddice anche alcuni dati riportati in uno studio precedente, il Million Women Study, che collegava il consumo di alimenti biologici a un lieve aumento del rischio di cancro al seno e in generale, ci tengono a sottolineare nella ricerca: *“le preoccupazioni sui rischi dei pesticidi non dovrebbero scoraggiare l'assunzione di frutta e verdura convenzionale,*

soprattutto perché i prodotti biologici sono spesso costosi e inaccessibili a molte popolazioni”.

Ma è anche vero che il bio è sempre più alla portata di tutti. Se è vero che, in linea generale, le caratteristiche nutrizionali di un prodotto biologico rispetto all'equivalente convenzionale non cambiano, il primo continua a presentare tuttavia vantaggi da non sottovalutare. Nel biologico autentico sono assenti sia Ogm che residui di pesticidi, i cui rischi per la salute e per l'ambiente sono al centro di ricerche sempre più approfondite. D'altro canto, non dimenticate che nella prevenzione di un cancro giocano un ruolo fondamentale uno stile alimentare in generale equilibrato e stili di vita sani.



tratto da

[3]

Settore:

Abbiamo pubblicato qui [4]



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Source URL: <https://www.alberobio.it/node/325>

Links

[1] <https://www.alberobio.it/node/325>

[2] <https://www.greenme.it/mangiare/prodotti-biologici/alimenti-bio-cancro/>

[3] <https://www.greenme.it/>

[4] <https://www.alberobio.it/archivio>