

STATI CARENZIALI IN NUTRIZIONE UMANA SITUAZIONI CLINICHE CARENZIALI

Interazioni nell'evoluzione dei tumori



27 GIUGNO 2020

SIMP
e **SV**

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Fattori modificabili

Stili di vita

Alimentazione

Ambiente



Età

Fattori non modificabili

Genere



Fattori Genetici



CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro

- 1 Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
- 2 Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
- 3 Attivati per mantenere un peso sano.
- 4 Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
- 5 Segui una dieta sana:
 - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
 - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
- 6 Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
- 7 Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
- 8 Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
- 9 Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
- 10 Per le donne:
 - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
- 11 Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
 - l'epatite B (per i neonati)
 - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
- 12 Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
 - dell'intestino (uomini e donne)
 - del seno (donne)
 - del collo dell'utero (donne).

Il Codice Europeo contro il cancro interessa le azioni che i singoli cittadini possono adottare per contribuire alla prevenzione del cancro che per essere efficace richiede che queste azioni individuali siano sostenute dalle politiche e dagli interventi dei governi.

Per saperne di più sul Codice Europeo contro il cancro consulta il sito: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



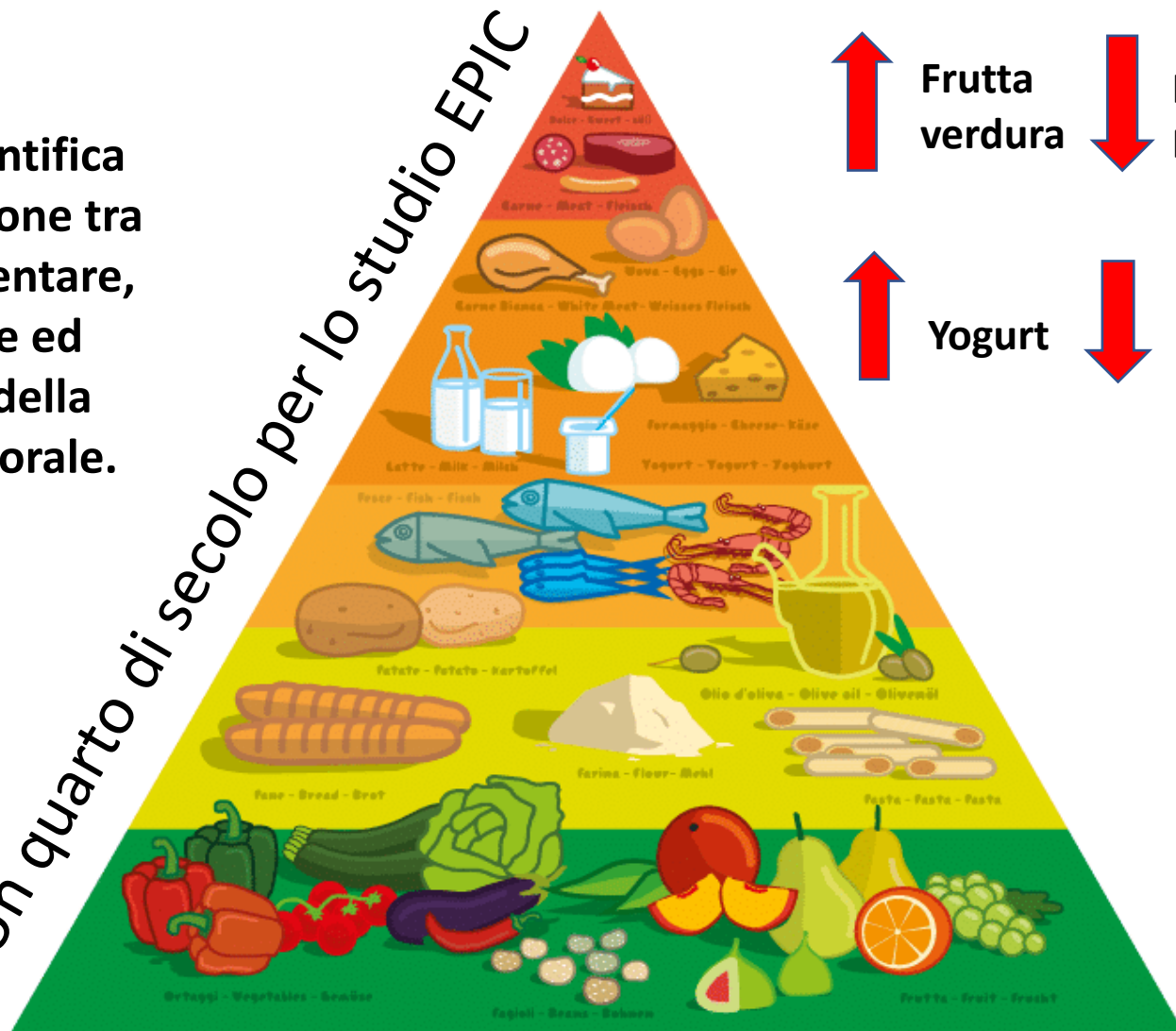
Questo progetto è cofinanziato dall'Unione europea ed è coordinato dall'agenzia specializzata per il cancro dell'Organizzazione mondiale della sanità, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro.



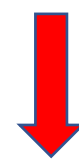
**IL NUOVO
CODICE
EUROPEO
CONTRO
IL CANCRO**

Evidenza scientifica della correlazione tra modello alimentare, prevenzione ed evoluzione della malattia tumorale.

Un quarto di secolo per lo studio EPIC



Frutta
verdura



K Colon Retto
Mammella



Yogurt



K Colon Retto

STATI CARENZIALI IN NUTRIZIONE UMANA - SITUAZIONI CLINICHE CARENZIALI

Alimentazione



Stato nutrizionale



Stato di salute



STATI CARENZIALI IN NUTRIZIONE UMANA - SITUAZIONI CLINICHE CARENZIALI



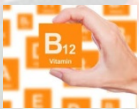
(*Riboflavina*) presente nei cibi di origine animale (nel fegato, nelle uova, nel latte, nel pesce), nei cereali integrali e nei funghi



(Piridossina) presente cereali integrali, fegato, spinaci, piselli e banane



(Ac. folico) presente nelle frattaglie (fegato, rene), nelle verdure a foglia verdi (lattuga, spinaci, broccoli), nelle uova e nei legumi



Presente esclusivamente in alimenti di origine animale (carne, uova, latte)



Vitamine gruppo B

- Sintesi e Riparazione DNA
- Regolazione dell'espressione genica
- Effetti sul Sistema immunitario
- Regolazione produzione di citochine
(Deficit di B12: diminuzione di cellule Nk e linfociti CD8)
Aumento di citochine pro-infiammatorie IL6 e TNFalfa)

Clin Exp Immunol.1999 Apr;116(1):28-32

Brain Research Reviews 59(1):42-54 June 2008

K esofago e Vitamine gruppo B

Uno studio di metanalisi pubblicato su Nutrients nel 2018 ha evidenziato un'associazione inversa tra K Esofago e assunzione con la dieta di Vit. gruppo B



L'analisi dose /risposta ha rivelato che, partendo dal valore più basso di assunzione con la dieta, ogni aumento di 1 mg/die di B6 e di 100 mcg/die di folati riduce il rischio rispettivamente del 16% e del 12%.

Non è stata trovata alcuna associazione tra assunzione di Vit. B2 e K Esofago

Nutrients.2018 Jul;10(7):835

Relazione positiva tra B12 e K esofago

↑ 1 mcg/die di B12

↑ 2% di K Esofago

Modello di progressione

Esofagite da reflusso-Esofago di Barret-Adenocarcinoma.

Tale correlazione vale per gli Stati Uniti dove l'assunzione media giornaliera è di 4,64 mcg/die e per l'Europa con un'assunzione media giornaliera di 8,11 mcg/die, ma non per l'Australia con un consumo di 2,17 microg/die.

Nutrients.2018 Jul;10(7):835

Studio VITAL

K polmonare e supplementazione di B6 e B12



- Nessuna evidenza di aumentato rischio nelle donne.
- Negli uomini aumento del 30-40% del rischio con dosi di B6 > 20mg/die e di B12 > 55 mcg/die.



J Clin Oncol.2017 Oct 20;35(30):3440-3448



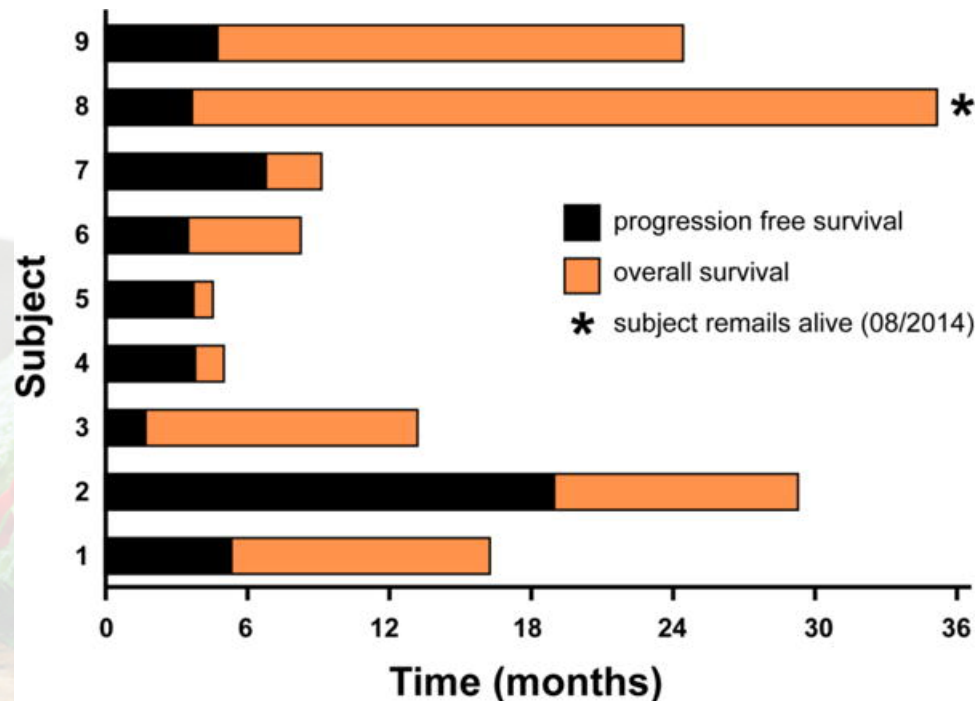
Evidenze scientifiche

L'interesse della Vit C in relazione alle neoplasie risale agli anni '70 quando due ricercatori PAULING E CAMERON ne sostenevano l'uso in seguito all'osservazione che la somministrazione endovenosa di circa 10 g di Vit C/die migliorava la sopravvivenza in pazienti con carcinoma avanzato.

Studi successivi con somministrazione della stessa dose, ma per os, non mostrarono alcun beneficio.

Vit C e Gemcitabina nel trattamento del K Pancreatico stadio IV

Nei pazienti trattati solo con Gemcitabina la sopravvivenza era di 5,65 mesi
In quelli trattati con l'associazione Gemcitabina + Vit C era di 15 mesi

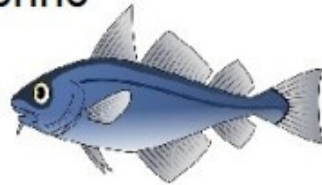


Current . Pharm. Biotechnol.16 Issue 9 2015

Raggi del sole



Pesce, soprattutto salmone, sgombro e tonno



Cereali integrali



Olio di fegato di merluzzo



VITAMINA D



Succo di arancia

Formaggi



Latte e burro



Uovo

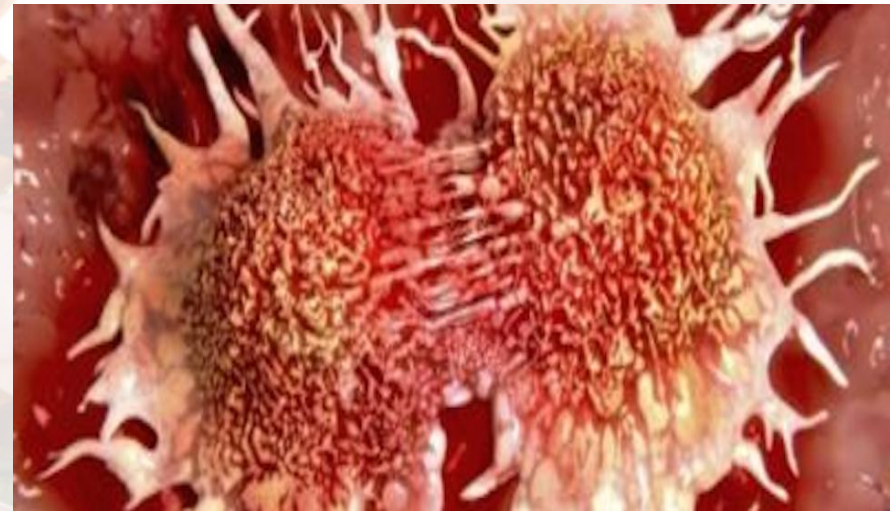


Funghi porcini e Shitake



Vitamina D e Cancro

- Inibizione crescita cellulare
- Stimolazione differenziazione cellulare
- Favorisce l'apoptosi
- Inibizione neoangiogenesi
- Contrasta invasione e metastasi



Vitamina D: supplementazione e rischio cancro

Uno studio randomizzato controllato con placebo pubblicato nel 2019 ha arruolato 25.871 Partecipanti senza storia di cancro invasivo o malattie cardiovascolari

Uomini \geq 50 anni

Donne \geq 55 anni

- 1) Assunzione 2000UI/die di vit.D +1g di Omega3/die
- 2) Vit.D + placebo
- 3) Omega3+placebo
- 4) Due placebo

Endpoint primari erano il cancro invasivo di qualsiasi tipo ed eventi cardiovascolari maggiori.

I ricercatori hanno seguito i partecipanti per una mediana di 5,3 anni.

Conclusioni: l'integrazione con Vit D non ha comportato una minore incidenza di cancro invasivo o di eventi cardiovascolari rispetto al placebo.

N Engl J Med.2019 Jan 3;380(1)33-44

Vitamina D e sistema immunitario

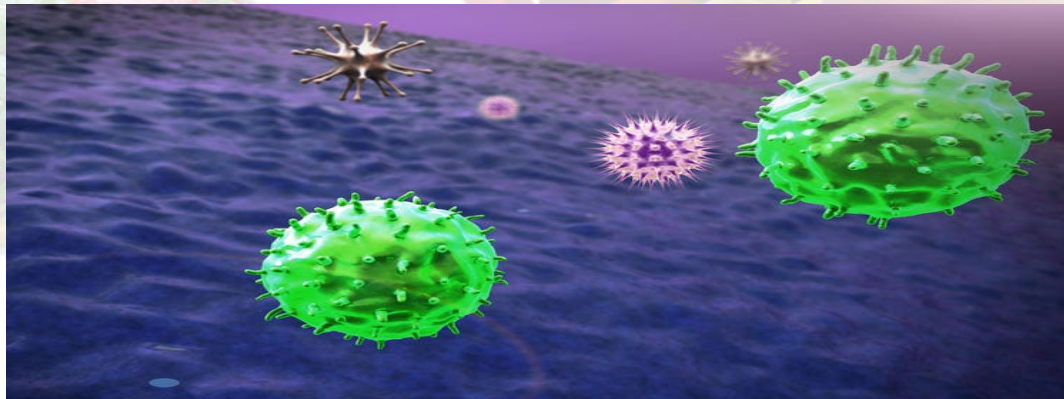
Il recettore della vitamina D è espresso sulle cellule immunitarie dei linfociti B, linfociti T e cellule presentanti l'antigene

Modula la risposte immunitaria sia innata che adattiva

In vitro stimola la proliferazione dei monociti e macrofagi

Aumenta la produzione di peptidi antimicrobici: catelicidina e defensina

Inibisce il rilascio di citochine pro-infiammatorie



Vitamina D e infezioni

Basse concentrazioni sieriche di 25-idrossivitamina D aumentano la suscettibilità alle infezioni acute del tratto respiratorio.

Martineau et al. hanno descritto il ruolo protettivo della Vit. D contro l'infezione acuta del tratto respiratorio in generale

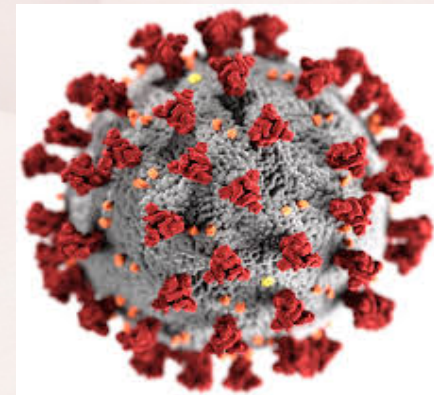
BMJ 2017; 356:i6583

Correlazione negativa tra

- 1) livelli medi di Vitamina D e n. casi Sars-Cov2 in 20 paesi europei
- 2) livelli medi di vitamina D e il n. decessi da Sars-Cov2

Sono stati osservati livelli di vitamina D molto bassi nella popolazione anziana, soprattutto in Spagna, Italia e Svizzera.

Aging Clin Exp Res. 2020 May 6 : 1–4



Vitamina D e patologie autoimmuni

- Sclerosi Multipla
- Psoriasi
- Dermatite Atopica
- Vitiligine

Alcuni studi hanno correlato il rischio di SM e bassi Livelli di Vit.D

Neurology 2012 Nov 20;79(21):2140-5

Prevalenza di paz.con valori di Vit.D <20 ng
Dermatol.2012;166(3):505-10

Carenza di Vit.D nei soggetti atopici rispetto ai sani
Associata a maggiore severità della patologia
Pediatr Allergy Immunol 2014;2530-5

Vitamina D carente nei paz.con fototipo I e II
Am Acad Dermatol 2010;62:937-42



GRAZIE PER L'ATTENZIONE