

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

Chili di troppo? Attento alla salute dei reni



Secondo diversi studi, un elevato consumo di grassi animali (carni, latticini) può essere una concausa del tumore del rene, mentre un'alimentazione ricca di vegetali può svolgere un ruolo protettivo

L'eccesso di peso è un'epidemia sempre più diffusa in tutto il Pianeta. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) gli adulti (di età superiore ai 20 anni) in eccesso di peso sono circa 1 miliardo e mezzo. Di questi, 200 milioni di uomini e 300 milioni di donne sono obesi. I chili di troppo e l'alimentazione scorretta aumentano il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o il cancro. Oltre il 30% del totale dei tumori è collegato all'alimentazione errata, sia nella quantità che nella qualità dei cibi. Il grasso corporeo costituisce un deposito di colesterolo il quale, a sua volta, è la materia prima per la sintesi di alcuni ormoni sessuali a cui molti tumori sono sensibili. Il rischio di cancro aumenta anche con un leggero sovrappeso, non solo per gli obesi. Le forme di tumore più influenzate da questo fattore di rischio sono il cancro a colon retto, mammella, pancreas, fegato, ovaio, esofago, cervice e utero.

Tra queste neoplasie collegate al grave eccesso di peso c'è anche quella del rene. "Il fumo di sigaretta è la principale causa della malattia, ma al lungo andare anche i chili di troppo posso aumentare il rischio - sottolinea il prof. Giario Conti presidente in carica della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) - Attualmente, il tumore del rene e delle vie urinarie rappresenta 3% di tutte le neoplasie. Rispetto ai decenni precedenti la speranza di vita è notevolmente migliorata, soprattutto grazie a terapie sempre più efficaci".

E' provato scientificamente che un elevato consumo di grassi animali (carni, latticini) può essere una concausa del tumore del rene, mentre un'alimentazione ricca di vegetali può svolgere un ruolo protettivo. "Una dieta è fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita - prosegue Conti - La corretta assunzione di alimenti, associata ad uno stile di vita attivo e senza eccessi, costituisce la base della prevenzione del cancro. Una dieta corretta e bilanciata deve prevedere la varietà di alimenti. Basta un calo di peso relativamente modesto, soprattutto se abbinato ad un incremento dell'esercizio fisico per contribuire a migliorare la maggior parte di questi problemi".