



Gli effetti benefici dell'olio d'oliva e della Dieta Mediterranea sui tumori

Una recente revisione della letteratura conferma il ruolo protettivo di questo modello alimentare sul rischio di tumori ed evidenzia il contributo determinante dell'olio d'oliva

Il ruolo benefico della Dieta Mediterranea e dei suoi componenti nella prevenzione primaria e secondaria di numerose patologie croniche è stato ampiamente evidenziato in numerosi studi scientifici. Tra i vari modelli alimentari, la Dieta Mediterranea è considerata il *golden standard* della sana alimentazione: tra le sue caratteristiche c'è un richiamo alla limitazione dei grassi saturi e trans a favore di un largo consumo di grassi insaturi, come quelli monoinsaturi, ampiamente presenti nell'olio di oliva e nella frutta secca a guscio.

I tumori rappresentano la seconda causa mondiale di morte, dopo le malattie cardiovascolari, ed è stato stimato che il 30-50% dei tumori possano essere prevenuti grazie a corrette e sane abitudini di vita.

Una recente revisione della letteratura pubblicata su *Seminars in Cancer Biology* (1) ha analizzato le evidenze scientifiche disponibili sull'associazione tra Dieta Mediterranea, consumo di olio di oliva e rischio di tumore, focalizzandosi soprattutto sui componenti dell'olio d'oliva che sono coinvolti nei meccanismi anticancerogeni.

Dallo studio è emerso che la Dieta Mediterranea riduce in generale l'incidenza dei tumori di circa il 4%, e nello specifico si osserva una protezione per il cancro del tratto colon rettale, dell'apparato digerente, dei polmoni e del tumore al seno. Inoltre, gli effetti protettivi del consumo di olio di oliva per i vari tipi di tumori sarebbero dovuti alle sue componenti molecolari antiossidanti e agli acidi grassi in esso contenuti. In modelli animali e in vitro, gli acidi grassi monoinsaturi e i composti fenolici dell'olio d'oliva hanno effetti protettivi per i tumori del tratto colon rettale e per quei tumori ormono-dipendenti come il cancro al seno e alla prostata.

In particolare, l'idrossitirosole, un composto presente in natura in concentrazioni elevate nelle foglie e nel frutto dell'ulivo e appartenente alla famiglia dei polifenoli, è al centro dell'attenzione degli esperti per via dei suoi effetti pleiotropici, come quelli anti-infiammatori, antiossidanti e antiaterogeni.

Tuttavia, ulteriori studi saranno necessari per consolidare gli effetti anticancerogeni dei singoli composti dell'olio d'oliva, anche se risulta difficile sia svolgere analisi in pazienti con tumore sia identificare l'effetto di un singolo componente all'interno di una matrice alimentare.

Emilia Ruggiero, Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione IRCCS Neuromed, Pozzilli (IS).

1. Farràs M, Almanza-Aguilera E, Hernández Á, Agustí N, Julve J, Fitó M, Castañer O. Beneficial effects of olive oil and Mediterranean diet on cancer physio-pathology and incidence. *Semin Cancer Biol.* 2020 Nov 26:S1044-579X(20)30247-9. doi: 10.1016/j.semcancer.2020.11.011.