



## ASSOITTICA ITALIA

### **Il ruolo dei prodotti ittici nella prevenzione della patologia tumorale nella donna**

Il mutato stile di vita, una dieta squilibrata, il frenetico avvicinarsi di eventi stressanti espongono la donna a patologie invalidanti sia dal punto di vista fisico che morale.

Uno studio pubblicato nel 2016 dalla rivista Cancer Epidemiol Biomarkers, condotto dalla Facoltà di Alimentazione e Nutrizione, Università d'Islanda, ha verificato l'effetto positivo correlato al consumo di pesce sull'incidenza del tumore al seno.



Lo studio ha analizzato la vita di 9.340 donne nate tra il 1908 ed il 1935 a Reykjavik, evidenziando un minor rischio di cancro al seno tra le donne con un alto consumo di pesce (più di 4 porzioni a settimana) rispetto alle donne che in adolescenza hanno consumato meno pesce (2 porzioni a settimana o meno).

Analogamente uno studio condotto, nel 2010, dall'Istituto di Ricerca Medica del Queensland in Australia, ha correlato l'incidenza del tumore ovarico in relazione a diversi prodotti alimentari.

Lo studio condotto su un totale di 2.049 casi e 2.191 soggetti di controllo, ha evidenziato come l'elevata assunzione di pesce sia associato ad un rischio significativamente ridotto di incidenza del tumore ovarico nella donna.

Uno studio, infine, pubblicato nel 2015 sulla rivista "Cancer" condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Università del North Carolina, negli Stati Uniti, ha correlato il consumo di pesce con la crescita delle cellule del cancro al seno. Lo studio condotto su 1.463 donne di Long Island, New York, a cui era già stato diagnosticato un cancro al seno, ha evidenziato la riduzione della mortalità tra il 16% ed il 34% delle donne con cancro al seno che hanno dichiarato un elevato apporto di pesce, soprattutto con alto contenuto di omega-3.