

Il cancro al colon è in aumento tra i giovani e la ricerca indica un importante colpevole

Se il fumo è stato il nemico del cancro del XX secolo, mangiare cibo ultra-processato potrebbe essere la sua controparte del XXI secolo.

[Devi Sridhar](#) - titolare della cattedra di Salute Pubblica Globale all'Università di Edinburgo



Mercoledì 1° Ottobre 2025

Un tempo il cancro era considerato parte dell'invecchiamento: un fenomeno che colpiva principalmente le persone di età superiore ai 60 o 70 anni. Ma sebbene sia ancora vero che la maggior parte delle nuove diagnosi di cancro colpisce gli ultrasessantenni, il quadro sta cambiando in modo sottile. Alcuni tumori si riscontrano sempre più spesso nelle persone più giovani. Prendiamo il cancro del colon-retto (intestino): mentre i tassi sono diminuiti tra gli over 60, i dati mostrano un forte aumento in molti paesi sviluppati tra le persone di età inferiore ai 50 anni, in quella che viene definita malattia a esordio precoce.

Questo non è dovuto solo a screening più ampi o a diagnosi più accurate, e non si riscontra solo in un particolare paese o comunità. L'aumento è reale e globale, passando da circa 94.700 casi nel 1990 a 225.736 nel 2019. Uno studio condotto in tutta Europa ha rilevato che, tra i 20 e i 29 anni, l'incidenza è aumentata del 7,9% all'anno tra il 2004 e il 2016, con un aumento del 4,9% nella fascia di età 30-39 anni e dell'1,6% nella fascia 40-49 anni all'incirca nello stesso periodo.

Non solo il cancro al colon è in aumento in ogni fascia di età inferiore ai 50 anni, ma il tasso di crescita è più elevato nella fascia più giovane. I modelli suggeriscono che il cancro del colon-retto a esordio precoce potrebbe raddoppiare ogni 15 anni in Australia, Canada, Regno Unito e Stati Uniti. In Inghilterra, il programma di screening per il cancro del colon-retto del Servizio Sanitario Nazionale britannico (NHS) copre le persone di età compresa tra 50 e 74 anni invitandole a uno screening gratuito ogni due anni. Tuttavia, questa fascia di età esclude i giovani, che di solito vengono diagnosticati solo in fase avanzata, quando il cancro si è diffuso e sono sintomatici.

Qual è la causa di questo aumento tra i giovani? Possiamo escludere la genetica: si stima che il 75% dei casi riguardi persone senza una storia familiare o una predisposizione genetica nota. Gli scienziati hanno iniziato a studiare i fattori ambientali legati all'aumento del cancro al colon a partire dagli anni '60, con ogni generazione più a rischio di ammalarsi di cancro rispetto alla precedente.

Un fattore continua a emergere come uno dei principali responsabili: gli alimenti ultra-processati, con una revisione del 2025 su *Nature Reviews Endocrinology* che ne evidenzia i collegamenti. Questi alimenti, definiti approssimativamente come snack confezionati, pasti pronti, cereali zuccherati, bevande analcoliche, carni lavorate e molti fast food, ora costituiscono più della metà della dieta media in paesi come il Regno

Unito e gli Stati Uniti. Le prove sono in aumento: un importante studio pubblicato sul British Medical Journal ha esaminato tre ampie coorti statunitensi per esaminare l'associazione tra alimenti ultra-processati e il rischio di cancro del colon-retto. Una di queste coorti ha coinvolto oltre 46.000 uomini, monitorati per un periodo compreso tra 24 e 28 anni. Rispetto al gruppo che consumava meno alimenti ultra-processati, il rischio di sviluppare un cancro del colon-retto tra coloro che ne consumavano di più – anche tenendo conto di nutrizione e peso – era del 29%

Ciò che è interessante è che, mentre gran parte della ricerca ha collegato gli alimenti ultra-processati all'aumento dell'obesità, che è quindi un importante fattore di rischio per numerosi tumori, lo studio sopra riportato indica un aumento del cancro del colon-retto nelle persone normopeso.

È possibile che gli alimenti ultra-processati possano essere cancerogeni indipendentemente dall'indice di massa corporea (BMI) di una persona? In altre parole, questi alimenti fanno male alla salute anche se si conduce uno stile di vita attivo e si rientra in un intervallo di peso sano?

Le diete ricche di alimenti ultra-processati sono state collegate a interruzioni nella segnalazione dell'insulina, infiammazione cronica di basso grado e alterazioni del microbioma intestinale, tutti meccanismi implicati nello sviluppo del cancro. Ciò che mangiamo influenza il modo in cui le nostre cellule crescono, il funzionamento del nostro sistema immunitario e il comportamento dei nostri batteri intestinali, che aiutano a regolare l'infiammazione e l'immunità. Studi sugli animali hanno dimostrato che emulsionanti, additivi e dolcificanti artificiali comunemente presenti negli alimenti ultra-processati promuovono l'infiammazione intestinale e la crescita tumorale. Nel frattempo, la mancanza di fibre e fitochimici protettivi (composti salutari presenti nelle piante) in questi alimenti può alterare il microbioma intestinale necessario al funzionamento ottimale dell'organismo. Ci sono voluti decenni, ma ora accettiamo che il tabacco causi il cancro ai polmoni e che l'alcol aumenti il rischio di cancro al seno e al fegato.

Il prossimo decennio potrebbe vedere l'inclusione degli alimenti ultra-processati come fattore di rischio chiave per il cancro del colon-retto, in particolare nei giovani adulti. Non scrivo questo per spaventarvi. È piuttosto per riflettere sulle recenti ricerche derivanti da studi rigorosi e a lungo termine. Ciò che mangiamo è più importante di quanto si possa pensare. Se il fumo è stato il nemico del cancro del XX secolo, mangiare cibi ultra-processati potrebbe essere la sua controparte del XXI secolo. La scienza non è ancora consolidata, ma si sta sviluppando rapidamente. Si è spesso detto che il cibo è medicina. E come stiamo imparando sempre di più, il cibo è prevenzione. A questo proposito, uno studio del 2025 ha scoperto che mangiare regolarmente yogurt può ridurre il rischio di sviluppare il cancro al colon, un sottotipo del cancro coloretale. Quindi, se c'è una cosa da imparare da questa lettura: mangiate più yogurt e meno cibi ultra-processati.