

IL RUOLO DELL' ALIMENTAZIONE (2)

UNA NOTIZIA: COME VIENE AFFRONTATA
DAL MONDO ONCOLOGICO E DALLA STAMPA

Adriana Bazzi

Inviato Corriere della sera

Milano 13 aprile 2018

QUATTRO PUNTI

- LE NOTIZIE SU «QUELLO CHE PUO' ESSERE UN FATTORE DI RISCHIO PER I TUMORI» (prevenzione): **FOCUS SULL'EMBARGO**
- LE NOTIZIE SU «QUELLO CHE PUO' PROTEGGERE DAI TUMORI» (prevenzione): **FOCUS SULLE «ESAGERAZIONI»**
- LE NOTIZIE «PARALLELE»: **FOCUS SULLE AMBIGUITA' DELLA DIETA MEDITERRANEA E SUL DIGIUNO**
- LE NOTIZIE CHE SERVONO AL MALATO

LA «CONFUSIONE» TOTALE

- [https://www.youtube.com/watch?v= CPHeDkCRyc](https://www.youtube.com/watch?v=CPHeDkCRyc)
- La confusione comincia dalle ricerche!
- Che dire allora di quello che i media ripropongono?

CON ERRORI DI COMUNICAZIONE

DIETE O CIBI

CHE POSSONO «FAVORIRE» IL CANCRO

BREAKING NEWS 1:

CIBI «INDUSTRIALI» E CANCRO (BMJ)



- Il Bmj, nel febbraio 2018, ha pubblicato un articolo in cui evidenzia una possibile associazione fra cibi «ultra-lavorati» e cancro.
- Fra questi cibi ci sono: snack, prodotti da forno, bevande gassate, cereali da prima colazione, cibi pronti che spesso contengono grandi quantità di zuccheri, grassi, sale, ma poche vitamine e fibre.
- Lo studio ha dimostrato che l'aumento di un dieci per cento di cibi «processati» nella dieta è associato con un aumento del 12 per cento del rischio di sviluppare tutti i tipi di tumore e dell'11 per cento del tumore al seno.
- Non è stata invece messa in evidenza un'associazione con i tumori alla prostata o al colon
<http://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>

BREAKING NEWS 2

LA REAZIONE DEI MEDIA

- A queste notizie i primi a reagire sono i siti che lanciano la notizia.
 - Ovviamente poi ripresa dai social
 - MA CHI ORMAI HA IL TEMPO DI LEGGERE L'ARTICOLO ORIGINALE?
 - Forse è possibile con l'embargo
 - Qualche volta ci sono approfondimenti sui media di carta, in tempo reale oppure dilazionati.
 - Quindi: non c'è quasi una contestualizzazione della notizia e un approfondimento
 - Ma queste informazioni servono comunque a creare un senso comune sulla pericolosità di certi cibi? Allora possono essere positive
- **ONCOLOGIA**
 - **Cibo-spazzatura e tumori: uno studio rilancia l'ipotesi di un legame**
 - Pubblicati sul British Medical Journal i risultati di una ricerca francese su 105mila persone. Sotto la lente di ingrandimento i cosiddetti alimenti «ultra lavorati» (Corriere della Sera)
- **IL SOSPETTO**
 - **C'è un legame tra alimenti industriali e cancro?**
 - Sembrerebbe di sì. Ma nessun allarme. Certo, è meglio privilegiare cibi freschi e poco processati (Health Desk)

NESSUNA (O QUASI) REAZIONE DAI MEDIA DI CARTA

- A differenza del caso della «carne rossa» (ma vediamo dopo), la notizia è stata riportata soprattutto dai siti online
- Overdose di informazioni?
- Credibilità delle istituzioni?

PARENTESI: ha oggi senso l'embargo?

- Si definisce periodo di "embargo" il lasso di tempo in cui gli editori non rendono accessibili i contenuti di una rivista
- La regola di (Franz) Ingelfinger (1969): si intende il diniego, in uso in parte della letteratura scientifica, di pubblicare un articolo il cui contenuto sia stato precedentemente reso pubblico in contesti diversi (esclusi abstract e presentazioni a convegni)
- Le ragioni dell'embargo sono sostanzialmente due:
- La prima: dare tempo ai giornalisti di approfondire la notizia in modo che riportino la notizia nel modo più accurato possibile
- La seconda: permettere agli esperti di prendere visione del lavoro in modo che possano commentarlo a ragion veduta

Una moratoria dei giornali?



- La provocazione di John Ronnie, ex caporetatore di Scientific American, nel 2011 in un articolo pubblicato sul Guardian dal titolo «Time for change in science journalism?».

E' tempo di ridefinire che cos'è una notizia scientifica

- Oggi siamo portati a considerare la pubblicazione di un articolo su una rivista scientifica come una notizia
- La conseguenza è che i media dipendono pesantemente se non esclusivamente dai comunicati «embargati». E spesso non si riesce ad accedere all'articolo originale
- Per paura di bucare, tutti dicono la stessa cosa con commenti spesso banali degli esperti
- Ipotesi (palesamente irrealistica!): i giornalisti della stampa scientifica dovrebbero imporre una moratoria che proibisca di parlare delle nuove scoperte scientifiche prima di sei mesi dopo la loro pubblicazione sulle riviste scientifiche. In modo da avere più tempo per valutare e inquadrare l'argomento
- Molti lettori di scienza scambierebbero molto volentieri una copertura frettolosa e superficiale di un argomento con qualcosa di più.

L'open access

GOLD OPEN ACCESS

- Significa che l'autore pubblica i risultati del proprio lavoro su un giornale open access che li rende liberamente e immediatamente accessibili a tutti all'atto della pubblicazione
- In alcuni casi (circa il 30 per cento) viene richiesto all'autore per la pubblicazione il pagamento di un Article Processing Charge (APC). Il suo costo può essere sostenuto dall'istituzione o essere previsto dall'ente finanziatore.

GREEN OPEN ACCESS

- Significa che l'autore diffonde gratuitamente e liberamente il proprio articolo depositandolo in un repository liberamente accessibile.
- In pratica l'autore può:
- Pubblicare il suo articolo in un giornale accessibile tramite sottoscrizione
- Depositare contemporaneamente l'articolo in un repository istituzionale
- In altre parole: renderlo disponibile a tutti dopo un periodo di «embargo»

UN CASO DA MANUALE: CARNE ROSSA E TUMORI



- Il 26 (?? ottobre 2015 la notizia è su tutte le prime pagine dei giornali di tutto il mondo.
- LE CARNI «LAVORATE» possono provocare il cancro.
- In questo caso la notizia è succulenta anche perché arriva dall'Organizzazione Mondiale della Sanità
- I media italiani e stranieri, in generale, fanno un buon lavoro. Di cronaca.
- Ma anche di commenti e di approfondimenti, andando a rileggersi il rapporto IARC (lavoro che è mancato sui cibi «processati»)

La fonte: Lancet Oncology News



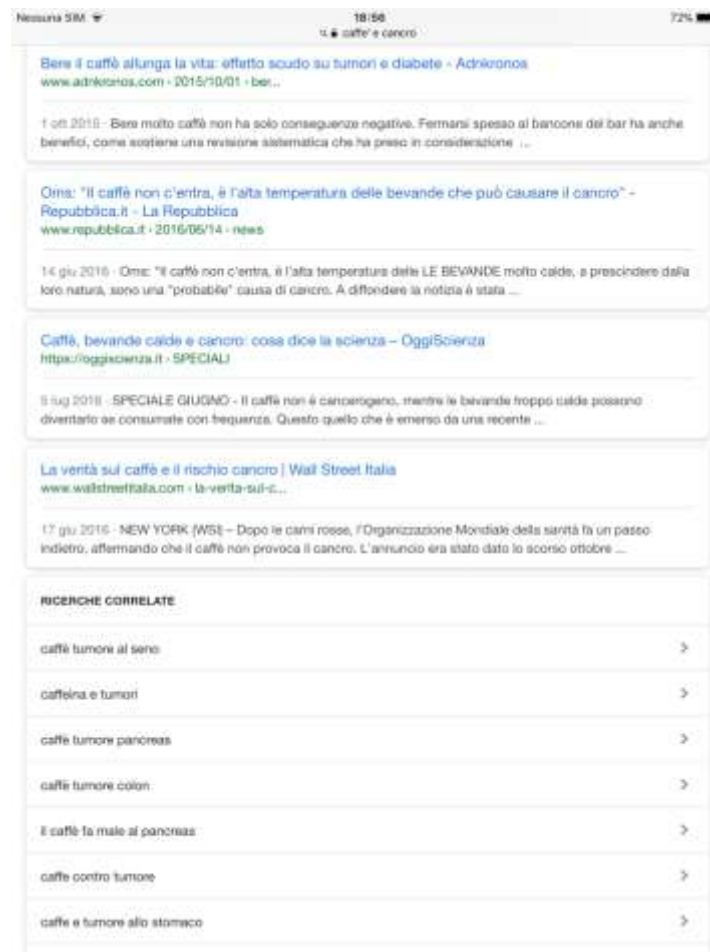
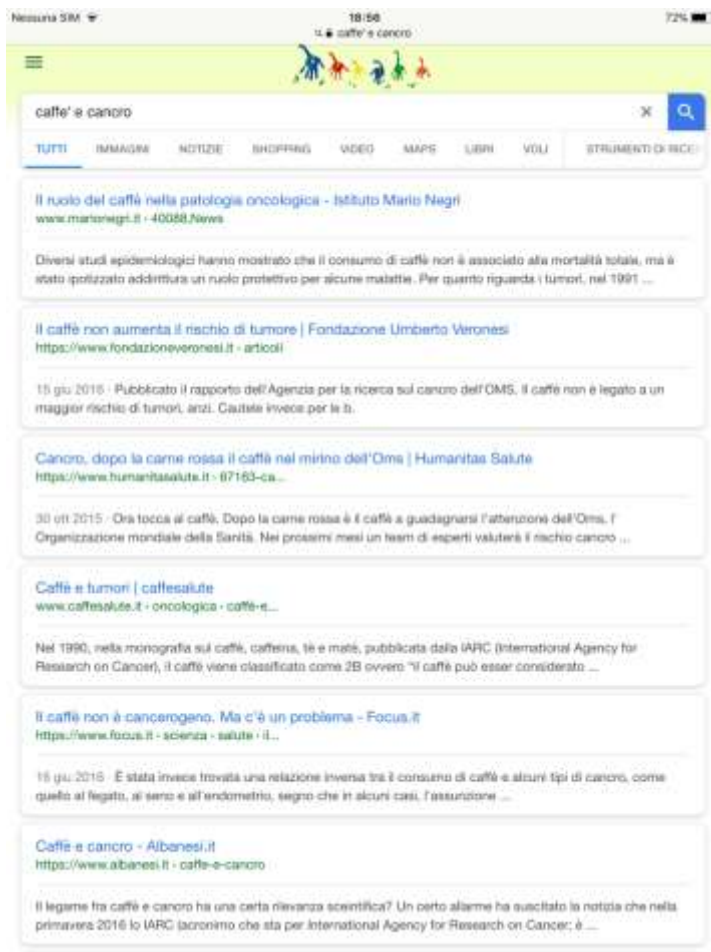
- Lunedì 26 ottobre 2015 un articolo di Lancet Oncology, pubblicato online, riferisce che 22 scienziati di 10 Paesi, riuniti a Lione nella sede dello Iarc, l'International Agency for Research on Cancer (Organizzazione Mondiale della Sanità) hanno stabilito che la carne rossa (muscoli di manzo, vitello, maiale, pecora, montone, cavallo e capra) «lavorata» attraverso procedimenti come la salatura, l'essiccamento, la fermentazione, l'affumicamento e tutti gli altri procedimenti mirati a aumentarne la sapidità e a favorirne la conservazione, ma anche «cotta» (ad alte temperature, alla griglia o fritta) può aumentare il rischio di cancro.
- Durante questi processi, infatti, si producono sostanze cancerogene.
- L'Oms mette questi alimenti

Perplessità sulla comunicazione da parte dell'Oms



- L'Oms aveva inserito le carni «lavorate» nella lista 1 dei carcinogeni alla pari del fumo di sigaretta.
- C'è stata molta confusione fra «rischio reale» e «rischio potenziale»
- Un esempio di cattiva informazione

CORSI E RICORSI: L'ESEMPIO DEL CAFFÈ'



Caffè: ultime notizie



- «Lascia raffreddare il caffè: altrimenti può essere un fattore di rischio per il cancro alla gola»: è questo uno dei titoli comparsi nel 2016 sui giornali e sui siti nazionali e internazionali.
- Secondo l'ultimo rapporto di IARC - OMS il caffè, a patto che si beva tiepido o freddo, non aumenta il rischio di tumore (alla gola)
- Lo IARC aveva classificato il caffè come «carcinogeno possibile» nel 1991, ma nell'ultimo rapporto ha affermato che questo può essere legato al fatto che i consumatori di caffè siano anche fumatori. Il caffè al momento «non è classificabile».

ARGOMENTO DA CARDS

- Oggi è di moda proporre le Cards o i «consigli» per tutto sui siti online , con l'obiettivo di trovare «clic»
- Basta digitare su Google «cibi e tumori» in italiano e si può avere un'idea
- Ma lo stesso anche se si scrive «cancer and food» in inglese.
- Il secondo sito propone:
 - Top 10 cancer causing foods
 - Ma il primo è :
 - Top 12 cancer –fighting foods.
 - Ma poi ce n'è un altro che di cibi ne identifica 30
 - E infine ci sono i «superfood» anticancro: sarebbero 6
- Non mancano le fake news, ci sono pure i siti di debunking!

OVERDOSE DI NOTIZIE E MANCANZA DI CRITICA

**L' ALIMENTAZIONE CI PUO'
PROTEGGERE DAVVERO?**

EVIDENZE SCIENTIFICHE



- Nel 2007 il WCRF World Cancer Research Fund (<http://www.wcrf.org>) e l'AICR American Institute of Cancer Research (<http://www.aicr.org>) hanno pubblicato congiuntamente un rapporto di 500 pagine intitolato Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer (disponibile su www.dietandcancerreport.org), un'opera enorme di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori, cui hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di una ventina di centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Secondo le stime elaborate da questi esperti **oltre un terzo dei casi di cancro è direttamente riconducibile a un'alimentazione scorretta**. Il rapporto include **10 raccomandazioni** basate sui risultati scientifici giudicati convincenti o altamente probabili:

IL DECALOGO

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni
- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.
- Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale
- Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate
- Limitare il consumo di bevande alcoliche.
- Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale
- Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo
- Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi
- Le raccomandazioni valgono anche per la prevenzione alimentare delle recidive

Breaking news: frutta secca anticancro



- Frutta secca anti-cancro: 60 gr a settimana riducono del 42% il rischio di ricaduta (Il Messaggero, 2017): notizia dall'Asco
- Ma c'è anche un effetto preventivo: ridurrebbe il rischio di tumore al seno (studio su Breast cancer research and treatment, 2013)

LE FAMOSE «CINQUE PORZIONI», ANZI DIECI, OPPURE TRE?

1 PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA EQUIVALE A:

UNA MANO PIENA

(per frutta/verdura in unica grossa pezzatura come mela, pera, arancia, pesca, kiwi, banana, pomodoro, peperone)

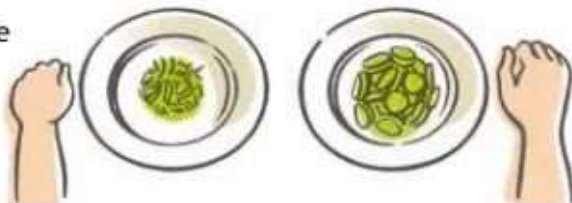


DUE MANI PIENE

(per frutta/verdura piccola o che si taglia in piccoli pezzi come fragole, mirtilli, ananas, uva, ciliegie, insalata,

cime di broccolo, pomodorini, ciliegia, carote grattugiate, cavolfiore, ravanelli, cetrioli tagliati, zucchine tagliate)

Per le verdure cotte si può utilizzare il metodo della mano e del pugno



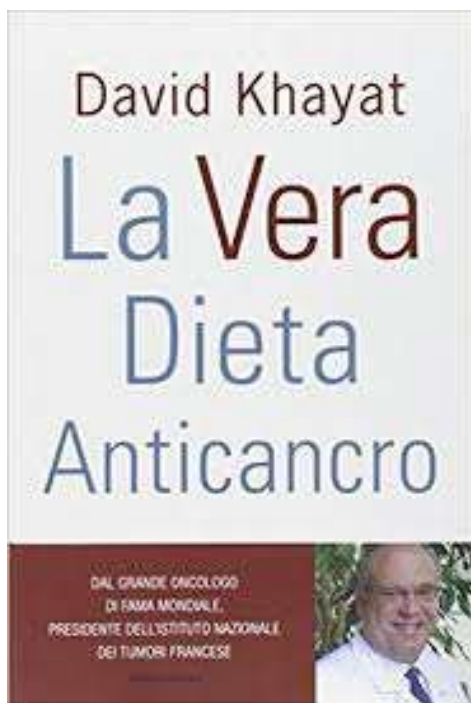
- Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno è la raccomandazione dell'Oms per prevenire il cancro (poi ci sono anche i colori!)
- Ma forse ce ne vogliono dieci, come ci ha illuminato uno studio pubblicato dal Journal of Epidemiology nel febbraio del 2017. Un complotto vegano?
- Oppure sono sufficienti tre porzioni come afferma uno studio canadese condotto da Victoria Miller della Mc Master University in Canada e pubblicato su Lancet nell'agosto 2017 ?

Spazio alla satira sui social

- Su Twitter, il passaggio da 5 a 10 porzioni non è stato preso bene: alcuni utenti non riescono nemmeno a immaginare come fare per mangiare le quantità raccomandate di frutta, altri parlano di “complotto vegano” ma c’è chi la prende a ridere e afferma che cinque porzioni le mangia in un mese, forse in un anno. Un utente ha chiesto se **10 “porzioni” di uva in bottiglia**, ossia vino, andrebbero ugualmente bene per raggiungere l’obiettivo, un’altra scrive: “Dieci porzioni di frutta e verdura al giorno equivalgono a lunga vita... per lo più passata in bagno”.

Anche gli esperti non sono d'accordo

Il libro di Khayat



- David Khayat è presidente dell'Istituto Nazionale dei Tumori in Francia e ha scritto un libro nel 2011 che ha fatto discutere: «La vera dieta anticancro» dove dice : «Non bisogna mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno perché così si finisce solo per ingerire importanti quantitativi di pesticidi».
- Una polemica anche con Umberto Veronesi

E ancora cards

Dieta anticancro: cibi consigliati e da limitare



- Anche qui cards:
- su quali sono gli alimenti che proteggono dal cancro
- sulla piramide alimentare anticancro
- Su pro e conto degli alimenti

DUE FOCUS

- LA DIETA MEDITERRANEA E' SOLO PER RICCHI?
- IL DIGIUNO FA BENE?

La dieta mediterranea



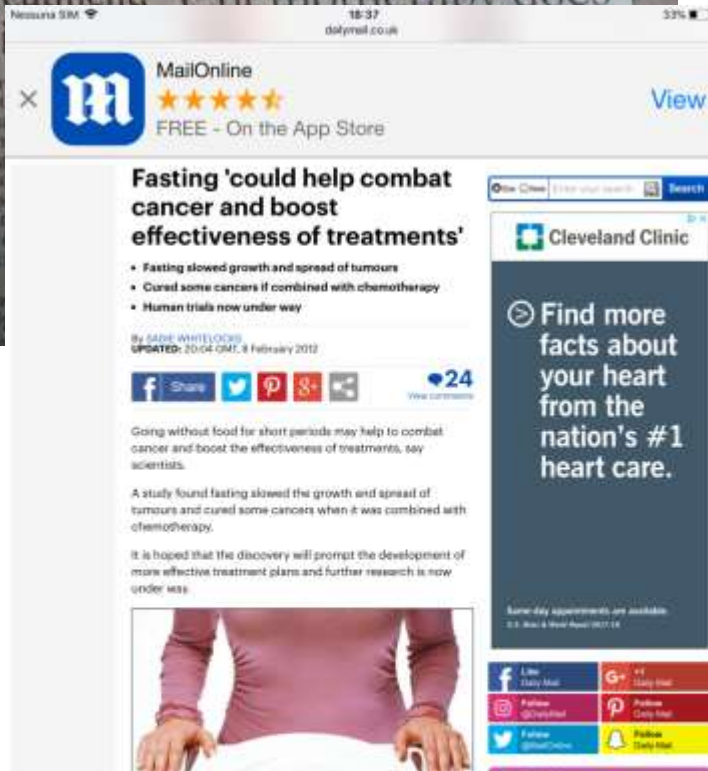
- Una ricerca condotta dall'Istituto Neuromed nell'ambito dello studio Moli-sani e pubblicata su International Journal of Epidemiology nel 2017 ha dimostrato che la dieta mediterranea riduce il rischio di malattie cardiovascolari , ma solo se a seguirla sono persone di elevata condizione socioeconomica.
- E' la diversa qualità dei prodotti della dieta mediterranea consumati a fare la differenza e non solo la loro quantità o frequenza di consumo

Ma il digiuno fa bene?



- Il tema è controverso
- Ci sono alcune evidenze scientifiche soprattutto sugli animali
- Il tema si presta a fake news (?) e a proposte alternative

A chi fa bene?



- Due esempi di come i media, in questo caso inglesi, hanno trattato l'argomento
- L'articolo del Mail online fa riferimento a una ricerca pubblicata su Science Translational Medicine del 2012 sulle cellule tumorali in laboratorio (firmata da Valter Longo)
- E poi che tipo di digiuno?

Attenzione ai ciarlatani



- La ciarlataneria è sempre esistita.
- Oggi si chiamano fake news



CHE COSA INDAGARE

LE NOTIZIE «PARALLELE»

La pizza cancerogena di Report



- Un'inchiesta di Report del 2014 aveva sconvolto gli amanti della pizza.

Titolo: NON BRUCIAMOCI LA PIZZA

Premessa: fatta con ingredienti giusti fa bene.

Però: può anche contenere elementi cancerogeni.

Occhio a :

i forni non puliti

- I cartoni per l'asporto
- La bassa qualità degli ingredienti
- E il basilico??
- Reazione dei pizzaioli

Non solo cibi

- Metodi di produzione (pesticidi per vegetali, ormoni e antibiotici per animali)
- Metodi di lavorazione e conservazione (additivi per esempio)
- Sistemi di packaging (pellicole trasparenti, alluminio eccetera)
- Metodi di cottura
- Per non parlare delle SOFISTICAZIONI

Breaking news



- Un'organizzazione giornalistica Orb Media, con uno studio commissionato alla State University in Fredonia (Stato di New York) ha dimostrato la presenza di particelle di plastica nell'acqua minerale di molte marche mondiali (probabilmente derivate dai tappi) .
- La notizia è del marzo 2018
- Al momento non ci sono evidenze che queste particelle possano essere dannose
- Ma è un tema che va indagato e l'Oms ha lanciato una ricerca

Troppo «green»? Ma ci sono domande in cerca di risposta

- Che cosa bevo insieme all'acqua dalle bottiglie di plastica?
- Che cosa succede al mio bicchiere di carta pieno di caffè bollente?
- Le pellicole trasparenti con cui avvolgo i cibi sono innocue?
- Quando cucino in pentole di materiali vari che cosa viene rilasciato?
- Che cosa usano per mantenere l'insalata pronta fresca per giorni e giorni?
- E l'alluminio per cucinare al cartoccio?
- Non c'è un effetto accumulo di eventuali sostanze rilasciate?

Consigli utili

LA DIETA DI CHI HA IL CANCRO

Le notizie che servono al malato



- Che cosa devono mangiare i malati di cancro in terapia? Oppure per prevenire le recidive (vedi la frutta secca)
- Anche qui i siti e le notizie si sprecano: basta digitare su Google
- E il rischio è sempre quello: la cattiva informazione e le fake news (come la dieta alcalina, per esempio)
- Altro esempio? «Le mie metastasi sparite con la dieta» nel blog di Gioia Locati sul Giornale nel 2014. E a seguire.
- Non so valutare, ma oggi le testimonianze dei pazienti stanno andando oltre l'informazione scientifica

Il lavoro da fare

CONCLUSIONI E DOMANDE

Conclusioni e domande 1

- L'industria del tabacco è da sempre sotto accusa per i danni che il fumo fa come fattore di rischio per i tumori (anche se continua sulla sua strada)
- A quando lo stesso atteggiamento nei confronti dell'industria alimentare?
- L'industria alimentare è pericolosa per la nostra salute come quella del fumo?

Conclusioni e domande 2

- La «The million dollar question» è: perché il cancro sta aumentando in tutto il mondo e non solo per l'invecchiamento della popolazione?
- E, di nuovo, quale ruolo ha l'alimentazione?

Conclusioni e domande 3

- L'informazione «giornalistica» sta facendo, più bene che male, il suo lavoro
- A prescindere da tutto quello che ormai orbita nella sfera dei social
- Oggi anche le Società scientifiche, come Aiom, stanno lavorando per promuovere il tema della alimentazione nei tumori
- Sarebbe però opportuno capire come questi programmi e iniziative hanno davvero un impatto sui comportamenti.
- E magari anche come certe notizie condizionano le scelte del pubblico