

## Gli alimenti a base di soia e il loro impatto sul carcinoma prostatico: opinioni correnti

Posizione del Comitato Consultivo Scientifico dell'ENSA

### Introduzione

La prostata è una piccola ghiandola, all'incirca della dimensione di una noce, situata subito sotto la vescica. Fa parte del sistema riproduttivo maschile ed è responsabile della produzione dei liquidi prostatici che aiutano a nutrire e proteggere lo sperma.

Il carcinoma prostatico è una malattia spesso non diagnosticata negli uomini a causa dell'assenza di sintomi. In alcuni casi, però, il tumore può crescere rapidamente e diffondersi in altre parti del corpo. Non è perfettamente chiaro perché alcuni uomini sviluppino il carcinoma prostatico e altri no ma è noto che alcuni fattori genetici e ambientali svolgono un ruolo nello sviluppo di questa malattia. Anche se alcuni di questi fattori di rischio non possono essere cambiati, come l'invecchiamento e un'anamnesi familiare di carcinoma prostatico, altri possono essere modificati. L'adozione di uno stile di vita sano e di scelte alimentari positive può aiutare a proteggersi dal carcinoma prostatico.



### Differenze geografiche

Il carcinoma prostatico è il secondo tumore maschile più comune al mondo e in Europa è il primo responsabile di decessi per cancro negli uomini. Gli uomini che vivono in Paesi dell'Estremo oriente, come Giappone e Cina, però, presentano un tasso inferiore di carcinoma prostatico rispetto agli uomini che vivono nei Paesi occidentali. Anche se la genetica può essere in parte responsabile di queste differenze, i ricercatori ritengono che la dieta e lo stile di vita asiatici tradizionali siano i principali motivi del basso tasso di carcinomi prostatici in Asia.



Questa opinione è supportata dall'aumento del tasso di carcinoma prostatico in Asia in seguito all'adozione da parte di sempre più uomini di una dieta e di uno stile di vita occidentali. Inoltre, i tassi di carcinoma prostatico sono molto più alti negli uomini emigrati dal Giappone negli Stati Uniti e in altri Paesi ad alto rischio. Ciò dimostra che la genetica non è il motivo principale delle ampie variazioni del tasso di carcinomi nel mondo.



Poiché il carcinoma prostatico viene solitamente diagnosticato in età avanzata e i tumori prostatici sono generalmente a crescita lenta, ritardando anche di poco l'esordio e/o rallentando la crescita di questi tumori si potrebbe ridurre drasticamente il numero di decessi da carcinoma prostatico.

### **Effetto della soia sul carcinoma prostatico**

È stato suggerito che i bassi tassi di carcinoma prostatico negli uomini asiatici possano essere dovuti all'inclusione di alimenti a base di soia nella loro dieta tradizionale. Infatti, gli studi che hanno indagato questa possibilità hanno riscontrato che gli uomini che consumano regolarmente alimenti a base di soia presentano un rischio di carcinoma prostatico inferiore del 30% rispetto agli uomini che mangiano alimenti a base di soia meno frequentemente. In questi studi, gli uomini con il rischio più basso consumavano circa due porzioni di alimenti a base di soia al giorno.

Oltre a ridurre il rischio di carcinoma prostatico, la soia può essere utile agli uomini affetti da tale malattia. Alcuni studi hanno dimostrato che la soia influisce positivamente sui livelli di antigene prostatico specifico (PSA) nei pazienti affetti da carcinoma prostatico. Il PSA è una proteina prodotta dalla ghiandola prostatica, usata come indicatore di carcinoma prostatico.

Alcuni studi indicano che nei pazienti affetti da carcinoma prostatico la cui malattia non è stata trattata con successo, il consumo di circa tre porzioni di alimenti a base di soia al giorno rallenta l'aumento dei livelli di PSA. Anche se i meccanismi precisi d'azione non sono noti, gli scienziati ritengono che gli isoflavoni, composti naturalmente presenti nella soia, potrebbero essere la chiave della capacità degli alimenti a base di soia di ridurre il rischio di carcinoma prostatico.

### **Conclusioni**

La dieta e altri fattori legati allo stile di vita svolgono un ruolo nello sviluppo del carcinoma prostatico.

Studi condotti su popolazioni asiatiche indicano che gli uomini che consumano maggiori quantità di alimenti a base di soia presentano un rischio inferiore di carcinoma prostatico rispetto agli uomini che consumano relativamente poca soia.

Gli alimenti a base di soia e gli isoflavoni della soia possono anche essere utili agli uomini affetti da carcinoma prostatico. La soia può aiutare a inibire la

progressione del carcinoma prostatico da uno stadio iniziale fino a uno stadio più avanzato.

Anche se saranno necessarie ulteriori ricerche prima di poter trarre conclusioni definitive, le evidenze esistenti indicano che gli uomini interessati alla salute della propria prostata dovrebbero prendere in considerazione l'assunzione regolare di alimenti a base di soia nel quadro di una dieta generalmente sana.

#### **Punti chiave**

Il carcinoma prostatico è il secondo tumore maschile più comune al mondo.

Gli uomini occidentali presentano un tasso di carcinoma prostatico superiore rispetto agli uomini che vivono in Paesi dell'Estremo oriente, come Giappone e Cina.

La dieta e altri fattori legati allo stile di vita svolgono un ruolo nello sviluppo del carcinoma prostatico.

Le diete a base vegetale possono avere un ruolo importante nella riduzione del rischio generale di cancro e il consumo di alimenti a base di soia potrebbe offrire una migliore protezione contro il carcinoma prostatico.

Gli uomini attenti alla salute della propria prostata dovrebbero prendere in considerazione il consumo quotidiano di alimenti a base di soia nel quadro di una dieta sana e bilanciata.

\*\*\*

### **Informazioni sull'ENSA**

Fondata nel gennaio 2003, l'ENSA (European Natural Soyfood Manufacturers Association [Associazione europea dei produttori di prodotti naturali a base di soia]) rappresenta gli interessi dei produttori di alimenti naturali a base di soia in Europa. Il termine "naturale" si riferisce al processo di produzione utilizzato dai membri dell'ENSA per produrre alimenti usando semi di soia interi. I prodotti alimentari a base di soia dei membri dell'ENSA sono prodotti senza alcun uso di componenti GM (geneticamente modificati) oppure semi GM.

L'ENSA è un'associazione di società operanti a livello internazionale, che va da grandi imprese a piccole aziende a conduzione familiare con un fatturato annuale di 0,8 miliardi di euro. Fin dalla sua fondazione nel 2003, l'ENSA ha sensibilizzato il pubblico in merito al ruolo della soia e a una dieta basata su vegetali, muovendosi verso una produzione alimentare e modelli di consumo più sostenibili.

Per maggiori informazioni riguardo all'ENSA, visiti [www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org) oppure contatti la segreteria.

#### **ENSA Secretariat**

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelles 1000,

Tel.: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: [secretariat@ensa-eu.org](mailto:secretariat@ensa-eu.org)

Sito Web: [www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org)