

Devi sapere quello che mangi!

All'inizio di questo millennio, per la prima volta nella storia, la mortalità per il cancro ha cominciato a diminuire, e il merito di questa svolta epocale va alla prevenzione. Non ci sono dubbi: lo stile di vita individuale influisce sia sull'incidenza dei tumori, sia sulla loro curabilità. L'alimentazione rappresenta l'esempio più evidente: non più del 4% dei tumori è dovuto a ciò che respiriamo (inquinamento atmosferico), ma ben il 30% è dovuto a quello che mangiamo.

Da tempo eravamo certi che il cibo fosse responsabile di una larga quota di tumori e sapevamo che alcuni alimenti, come frutta e verdura, hanno un valore protettivo, ma non sapevamo perché. La

lettura del genoma umano ci ha permesso di capire che questi cibi contengono gli antiossidanti, che sono in

Il tumore può venire in molti modi, anche a tavola: è una realtà da tempo acquisita, e ormai siamo in possesso delle informazioni necessarie per elaborare una strategia alimentare che tenga lontana questa terribile minaccia. Ecco un elenco di sostanze amiche e nemiche, oltre ad altri suggerimenti utili da tenere sempre a portata di mano

di Maria Cassano





Le buone abitudini cominciano a tavola; spesso ingeriamo cibo spazzatura che alla lunga nuocerà terribilmente al nostro organismo, influenzando in maniera negativa i nostri recettori, mentre un'alimentazione sana ed equilibrata può allungarci la vita: è provato che i cavoli (foto sotto) sono una valida prevenzione contro i tumori.

neoplasie è direttamente ricollegabile alla natura del nostro regime alimentare, allora qualcosa possiamo fare.

Allora se le maggiori insidie sono nascoste in quello che mangiamo, chiediamoci: che cosa nell'alimentazione può avere un'influenza tanto alta da aumentare la probabilità di sviluppare un tumore? Il buon senso dovrebbe fornirci qualche risposta. Molti sono i fattori che entrano in gioco. Tuttavia recenti studi epidemiologici sono riusciti a stabilire una stretta correlazione tra la carenza di apporto di frutta e verdura e un incremento dei tas-

grado di proteggere i nostri geni da mutazioni che trasformano le cellule sane in cellule tumorali.

TANTE CAUSE DI MORTE MA UNA È LA PIÙ PROBABILE

L'irrazionalità che oggi caratterizza molte persone è quella di rivolgere le proprie paure ad eventi che hanno un rischio reale basso rispetto ai rischi che si corrono con il sovrappeso o con le carenze nutrizionali. Si assiste sempre più spesso a persone che hanno paura di viaggiare in aereo, altre persone sono terrorizzate da fulmini, ragni o comunque avvenimenti fuori dal nostro controllo.

La tabella 1 ci dà la misura delle comuni fobie umane diffusa dall'autorevole "Time".

Come si vede una persona obesa corre un rischio quasi un milione di volte maggiore di morire prematuramente per il suo eccesso di peso che non per un incidente aereo, e tutti noi siamo almeno 50.000 volte più esposti alla possibilità di essere colpiti da un tumore che da un fulmine nel corso della nostra esistenza. Ogni anno 10 milioni di persone nel mondo sviluppano un tumore, e la situazione non è destinata a migliorare, anche se la prevenzione e nuove terapie riescono a ridurre il numero dei decessi.

Parte di questa incidenza è sicuramente fuori dal nostro controllo, ma se pensiamo che il 30% di tutte le



Tabella 1

Le grandi paure	La realtà
Attacco terroristico	Scarso, non calcolabile
Morire in un incidente aereo	1 su 280 milioni
Morire colpito da un fulmine	1 su 350.000
Morire per un incidente stradale	1 su 7.000
Intossicazione alimentare	1 su 7
Malattie cardiovascolari	1 su 4
Morte prematura legata all'obesità	1 su 4
Essere colpiti da un cancro	1 su 3
Morte a causa del tabagismo	1 su 2



si d'incidenza di svariati tipi di neoplasie. Risultati assolutamente credibili perché scaturiti da più di 200 ricerche.

CONOSCERE E TENERE IN CASA I NEMICI DEL CANCRO

Tra le altre cose, anche se è innegabile che l'industrializzazione e il progresso tecnologico hanno avuto considerevoli aspetti positivi sul nostro stile di vita, le ripercussioni sulla natura e sulla qualità degli alimenti sono catastrofiche. Siamo esposti ad una quantità impressionante di alimenti industriali che utilizzano spesso ingredienti di cattiva qualità. Le farine, che sono alla base della nostra alimentazione, sono bianche, macinate e raffinate in maniera eccessiva, questo porta a liberare nel sangue quantità eccessive di zuccheri. Gli oli vegetali sono estratti a temperature troppo elevate, il che porta alla formazione di lipidi tossici per la nostra salute. Questi sono solo due esempi, la lista dei disastri prodotti sul-

la nostra salute dall'industria alimentare (che ha il merito di operare in modo da produrre cibo per un gran numero di persone) è lunghissima.

L'obiettivo di questo articolo non è quello di "terrorizzare" il lettore e di proporre un'alimentazione priva di gusto. L'obiettivo è quello di stimolare verso un'analisi di dati di realtà, basati su studi scientifici e far conoscere meglio un certo numero di alimenti che possono davvero contribuire a diminuire il rischio al quale siamo esposti.

Ecco una lista che vale la pena di tenere a portata di mano per poterla consultare costantemente.



Tabella 2

Studi epidemiologici sulla relazione tra il consumo di frutta e verdura e lo sviluppo del cancro hanno dato i seguenti risultati:

Alimenti studiati	Registrazione diminuzione del rischio	Numero totale di studi
Verdure in generale	59	74
Frutta in generale	36	56
Verdure crude	40	46
Crucifere (broccoli, cavolo...)	38	55
Verdure della famiglia <i>Alium</i> (aglio, cipolla, porro...)	27	35
Verdura a foglia verde	68	88
Carote	59	73
Pomodori	36	51
Agrumi	27	41

(Fonte: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research)-

Le cellule cancerose detestano i cavoli

Gli ortaggi della famiglia delle crucifere contengono elevate quantità di varie sostanze antitumorali, che frenano lo sviluppo del cancro e impediscono alle sostanze cancerogene di provocare danni alle cellule.

Broccoli e cavolini di Bruxelles costituiscono fonti eccezionali di queste molecole antitumorali e dovrebbero essere assunti regolarmente.

Una cottura rapida e buona masticazione delle crucifere sono necessarie per sfruttare al massimo il potenziale antitumorale di questi ortaggi.

Aglio e cipolla per scacciare il cancro

L'aglio e i suoi parenti frenano lo sviluppo del cancro, sia per l'azione protettiva nei confronti dei danni causati dalle sostanze cancerogene, sia per la loro capacità di impedire la crescita delle cellule tumorali.

Le molecole responsabili degli effetti antitumorali vengono liberate in seguito alla frantumazione di questi ortaggi.

L'aglio crudo affettato rappresenta sicuramente la migliore fonte di sostanze antitumorali e va quindi preferito agli integratori.

Le spezie: la curcumina

La curcumina e la sua componente principale, la curcumina,

Frutta e verdura, pesce e crostacei (nelle foto in queste pagine), devono essere alla base dell'alimentazione. E il tè verde costituisce un gradevole calmante, oltre a far parte della categoria dei cibi che contrastano l'insorgenza dei tumori.

possiedono numerose proprietà antitumorali che potrebbero spiegare le enormi differenze nel tasso di incidenza di parecchi tumori osservate tra l'India, dove questa sostanza è molto diffusa, e i paesi occidentali.

Anche se la biodisponibilità della curcumina è relativamente bassa, può essere aumentata in modo considerevole se assunta insieme al pepe.

L'aggiunta quotidiana di un cucchiaino da tè di curcumina a zuppe, condimenti o piatti di pasta rappresenta un modo semplice, rapido ed economico per ottenere un apporto di curcumina sufficiente.

Il tè verde, per calmare l'anima... e il cancro

Contrariamente al tè nero, il tè verde contiene grandi quantità di catechine, molecole che possiedono numerose e notevoli proprietà antitumorali.

Per ottimizzare l'effetto protettivo offerto dal tè, scegliete di preferenza varietà di tè verde giapponesi più ricche di molecole antitumorali, e lasciate le foglie in infusione per 8-10 minuti, allo scopo di permettere un'efficace estrazione dei principi attivi. Bevete sempre tè appena fatto, cercando di assumerne non meno di tre tazze al giorno.

I frutti di bosco

I frutti di bosco costituiscono una fonte privilegiata di polifenoli dal potenziale antitumorale: acido ellagico, antocianine e proantocianine.

È preferibile consumare i mirtilli rossi essiccati, anziché il succo, aggringendoli per esempio ai cereali al mattino o a un mix di frutta secca.

I mirtilli neri e le altre bacche possono essere consumate tutto l'anno utilizzando i loro prodotti surgelati in aggiunta a yogurt, gelato o dolci.

I grassi buoni: gli omega-3

La più grave carenza nutrizionale dei paesi occidentali è oggi quella degli acidi grassi polinsaturi omega-3.

Gli omega-3 essendo per natura molto instabili, vanno consumati a partire da alimenti freschi, invece che da integratori che li contengono.

Il consumo di pesce grasso, 1-2 volte alla settimana è un modo semplice per aumentare l'apporto di omega-3 nell'alimentazione. Via libera al salmone

Siamo esposti a una quantità impressionante di alimenti industriali che utilizzano spesso ingredienti di mediocre qualità.



selvatico (quello di allevamento ne contiene meno a causa di mangimi ricchi di omega-6, invece che quelli nutriti selvaticamente con alghe contenenti omega-3), sardine e sgombrò.

Per evitare contaminanti ambientali tossici, evitate di consumare i grossi pesci predatori, come il pesceccane, il pesce spada e il tonno, da limitare comunque a non più di una volta alla settimana.

Allo stesso modo, le noci fresche e i semi di lino finemente macinati e conservati in un contenitore ermetico possono essere aggiunti ai cereali della prima colazione per fornire una buona dose di omega-3.

I pomodoro, il migliore amico della prostata

Il licopene, pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro, è il principale responsabile della sua attività antitumorale. L'azione antitumorale del licopene è potenziata dalla cottura dei pomodori in presenza di sostanze grasse, come la salsa a base di concentrato di pomodoro

Gli agrumi

Gli agrumi non devono essere considerati solo come un'eccellente fonte di vitamina C, ma anche come alimenti in grado di apportare all'organismo numerose sostanze fito-chimiche antitumorali.

Il vino rosso

Il vino rosso non è una bevanda alcolica come le altre, perché contiene moltissimi composti chimici con effetti benefici sulla salute. Il resveratrolo presente nel vino rosso possiede un'azione antitumorale potente che sarebbe responsabile degli effetti benefici

del vino sulla prevenzione dello sviluppo di alcuni tumori.

Il cioccolato: un'ossessione salutare

Il cioccolato fondente, che contiene il 70% di pasta di cacao, apporta elevate quantità di polifenoli, in grado di prevenire le malattie croniche come cancro e disturbi cardiocircolatori. Il consumo quotidiano di 2 quadretti da 40gr di cioccolato fondente con il 70% di cacao può dunque avere effetti positivi sulla salute riducendo al contempo il consumo di dolci ricchi di zuccheri e materie grasse, totalmente privi di sostanze benefiche.

Ecco ora un elenco di cibi da utilizzare il meno spesso possibile.

Cibi da evitare

Alimenti marinati.

Alimenti conservati.

Alimenti affumicati.

Alimenti fritti.

Alimenti modificati.

Carne rossa: con moderazione. Soprattutto manzo, agnello e maiale.

Alcol: con moderazione.

Evitare alimenti contenenti prodotti potenzialmente cancerogeni: carni affumicate e altri alimenti che contengono conservanti come nitriti (bacon, salsicce, prosciutto ecc...).

Evitare i prodotti contenenti il sale come conservante.

Sono informazioni da non sottovalutare. Scegliere con consapevolezza quello che mettiamo in tavola può allungarci la vita di molto. Dedichiamo più tempo alla tavola e non agli altri rischi: disastro aereo, colpo di fulmine, caduta dell'ascensore, colpo di pistola vagante.

Di cancro si muore di più (e si muore peggio). ■

