

Salute Le ultime ricerche del Fondo Mondiale della Ricerca sul Cancro su nutrimento e malattia

Il "pane" quotidiano che allontana il cancro

Gli alimenti vegetali, patate escluse, sono efficaci nel prevenire le malattie oncologiche. Cereali e legumi in **tavola** ogni giorno

di **Michela Moretti**

Ormai i ricercatori sono sicuri: almeno un terzo dei casi di tumore potrebbe essere evitato se solo mangiassimo correttamente. Ma in che modo

il cibo interagisce col nostro organismo e aumenta o riduce il rischio di ammalarsi di cancro? Gli scienziati del Fondo Mondiale della Ricerca sul Cancro hanno individuato alcuni meccanismi che governano il rapporto tra nutrimento e malattia. «Conoscerli significa poter intervenire scegliendo gli alimenti più corretti, perché preferire il cibo sano non è solo questione di grassi e calorie», spiega Anna Villarini, biologa e nutrizionista dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano. «Bisogna, per esempio, fare in modo di rafforzare il sistema immunitario e ridurre le calorie. O di preparare uno scudo contro i radicali liberi con l'aiuto delle verdure e smaltire velocemente le sostanze tossiche con le fibre».

Proprio per accompagnare gli italiani ad adottare abitudini sane a tavola, con l'iniziativa "Arance della Salute" che torna sulle piazze sabato 25 gennaio, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (Airc) ha deciso di distribuire una pubblicazione speciale con alcune ricette per



«La vita sedentaria è causa di tumori, anche per i non obesi»

— Anna Villarini

mettere in pratica i consigli degli esperti. Con le scelte quotidiane possiamo fare moltissimo per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore: adottare corretti stili di vita, mangiare in maniera adeguata e ovviamente non fumare.

«Non esiste un cibo che possa essere di per sé una panacea per la prevenzione», precisa Villarini. La regola numero uno è evitare sovrappeso e obesità, che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di cancro del seno (dopo la menopausa), dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino e del pancreas. E il rischio sembra maggiore se la massa grassa è concentrata a livello addominale».

Alzarsi dalle sedie. Di qui l'importanza di mantenersi snelli e ridurre il consumo frequente di alimenti che più di altri favoriscono l'obesità: cibi ricchi in grassi (come, per esempio, i formaggi), i carboidrati raffinati (come quelli che contengono farine "o" e "oo"), gli zuccheri semplici e le bevande zuccherate.

«La vita sedentaria è un'altra causa importante di obesità, ma è anche causa di cancro indipendentemente dal peso: studi epidemiologici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di neoplasie dell'intestino, del seno e dell'endometrio» aggiunge l'esperta. Per uscire dalla sedentarietà è sufficiente fare almeno 30 minuti di camminata a passo veloce tutti i giorni. «Infine», conclude Villarini, «bere più di due bicchieri di vino al giorno fa aumentare il rischio di tumori di cavo orale, faringe, laringe, seno e altri. Mentre il consumo frequente di carni rosse e soprattutto conservate (salumi) è fra le cause note del cancro che colpisce intestino e stomaco. Mentre gli alimenti vegetali (patate escluse) appaiono come protettivi nei confronti delle patologie oncologiche. Per questo è consigliabile mangiare cereali integrali e legumi in ogni pasto insieme a 5 porzioni di verdura e frutta ogni giorno».

Arance in 2mila piazze per l'Airc



Con la ricerca, contro il cancro.

Sabato 25 gennaio Airc distribuisce in 2mila piazze italiane le reticelle contenenti 2,5 kg di arance rosse. Con un contributo minimo di 9 euro si può sostenere concretamente il lavoro dei ricercatori, portare a casa un pieno di vitamine e il volume con i consigli per un'alimentazione sana. Per informazioni: www.airc.it oppure telefonare al numero 840 001 001

© RIPRODUZIONE RISERVATA