

L'INIZIATIVA

Tomano domani le arance della salute per la ricerca Airc

CARLO BRAMBILLA

MILANO. È la classica, tradizionale, dieta mediterranea, accompagnata da un corretto stile di vita, molto movimento e guerra all'obesità, il segreto per proteggersi dai tumori e vivere più a lungo. Lo ribadiscono gli studi più recenti diffusi dall'Airc, l'Associazione italiana ricerca sul cancro, alla vigilia della tradizionale giornata dedicata alle "Arance della salute", mentre l'associazione festeggia i suoi 50 anni. Domani, in 1750 piazze italiane, grazie a ventimila

volontari, verranno distribuite le reticelle di arance, insieme a un opuscolo informativo, per sostenere la ricerca (per trovare la piazza più vicina www.airc.it, telefono 840.001.001).

Spiega Carlotta Sacerdote, ricercatrice presso l'Azienda ospedaliera universitaria Città della salute e della scienza di Torino: «Abbiamo scoperto che non è un singolo alimento il responsabile del meccanismo benefico di protezione per i tumori, ma la sinergia tra diversi alimenti. In particolare quelli che compongono la dieta mediterranea. Una combinazione di alimentazione e stile di vita capaci di influire sull'incidenza dei tumori, come quelli della mammella e del colon».

Dieta mediterranea a dosi contenute. «Tutti gli studi epidemiologici dimostrano che l'obesità è un fattore di rischio

per il cancro, in particolare al colon — spiega Luigi Ricciardiello, professore associato di Gastroenterologia presso Alma Mater Studiorum di Bologna. — È importante combattere l'obesità giovanile. Il fattore di rischio per il cancro, infatti, è tanto più alto quanto più lunga è l'esposizione all'obesità. Le ricerche però dimostrano anche che il consumo di frutta, verdura e omega-3 hanno un effetto preventivo».

Con le Arance della salute quest'anno l'Airc punta a raccogliere 2 milioni e 700 mila euro. «Cinquant'anni fa, quando siamo nati, chi si ammalava di cancro sapeva di avere i giorni contati — racconta Maria Ines Colnaghi, direttore scientifico di Airc. — Oggi la maggior parte dei casi viene curata con successo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La storia

La barberia per clochard voluta da papa Francesco in piazza San Pietro

DA VENERDÌ 30 GENNAIO A DOMENICA 1 FEBBRAIO

-20%

sui prodotti di trattamento viso e corpo!

Douglas

