



Tutte le malattie sono influenzate dal modo in cui ci nutriamo, ma il rapporto che esiste tra cancro e alimenti è oggi il più studiato dagli scienziati, anche perché esiste uno sforzo congiunto a livello mondiale nella ricerca di una soluzione a questa malattia che devasta gli individui e i loro congiunti.

Il primo studio fatto dagli scienziati su questo rapporto è di “correlazione geografica”, cioè si sono confrontate le incidenze di determinati tipi di tumori nelle diverse aree del globo, sottolineando le differenze, che in molti casi sono veramente notevoli. In pratica, si è visto che in Giappone il cancro dello stomaco è 25 volte più frequente rispetto all’Uganda, che il cancro del fegato in Mozambico è addirittura cento volte più frequente che nel Regno Unito o che il cancro dell’intestino risulta 10 volte più diffuso negli USA rispetto alla Nigeria.

Queste differenze risentono certamente di molti fattori, ma il principale responsabile è sicuramente il cibo. Non sono differenze legate alla genetica di un popolo perché negli studi comparati di popolazioni rimasti nel loro Paese con quelli emigrati in altri Paesi, si è visto che questi ultimi si discostano dal Paese d’origine in frequenza del cancro, assomigliando di più alla popolazione che ospita. Per fare un esempio si è visto che i nigeriani che vivono negli USA sono più soggetti al cancro del colon di quelli che vivono nel loro Paese.

In Italia si notano le differenze anche tra nord e sud, o addirittura tra una regione ed un’altra, per i differenti modi di alimentarsi e di vita. Ad esempio in Toscana la frequenza del cancro dello stomaco è doppia rispetto al resto dell’Italia e di quattro volte di più rispetto al sud dell’Italia. Responsabili in questo caso sono l’alto consumo di carne rossa, spesso grigliata, e l’alto consumo di carne insaccata rispetto al sud, dove tra l’altro esiste nella dieta quotidiana una grande varietà di verdure, di legumi, cereali e questo giustifica il fatto che il nord ha una frequenza doppia dei casi di cancro in generale rispetto al sud.

Semola di grano con ceci, pasta e fagioli accompagnata da verdure, miglio e arachidi, sono esempi di pasti nazionali delle regioni più povere del globo, in cui la gente muore meno di cancro. In occidente purtroppo i piatti sani della tradizione hanno lasciato il posto a raffinatissimi prodotti industriali che, intrisi di grassi idrogenati, non esistenti in natura, o di esaltatori di sapidità, godono di largo consumo pur essendo poverissime di sostanze nutrienti e antiossidanti.

Con l’avvento dell’industria alimentare e chimica le famiglie hanno cominciato a consumare cibi a base di farine molto raffinate e di zuccheri, spesso di natura chimica. Dall’America sono arrivate sempre le novità alimentari più dannose che possano esistere, infatti la popolazione americana è quella che presenta

il più alto tasso di obesi, ipertesi, diabetici e malati di cancro. Grassi idrogenati, sciroppo di glucosio, hamburger insieme a salse con alta percentuale di grassi chimici e conservanti, sono gli ingredienti più usati dai giovani che frequentano locali che propinano cibi fast. I nostri figli e spesso anche noi rischiamo di nutrirci quotidianamente di cibi che in natura non esistono affatto, come certi grassi presenti nelle margarine.



Questo comportamento alimentare, dice la scienza, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie oggi più note e più costose in salute e in costi sociali: l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata. Continuando così si potrebbe giungere alla conclusione che l'alimentazione potrebbe essere responsabile di una percentuale altissima di malattie, disturbi funzionali e, indirettamente, di tutte le malattie oggi esistenti. Non è esagerato affermarlo perché, se scientificamente si riesce a dimostrare che una cattiva alimentazione mette in pericolo le nostre difese, è logico pensare che anche le malattie infettive, le micosi, le parassitosi sono fortemente condizionate da ciò che mangiamo. Sia chiaro che una sana alimentazione deve far parte di uno stile di vita, come ho ribadito più volte, che proponga ogni giorno attività fisica, attività mentale e un ambiente sano in cui si opera.

Parlando di alcuni tumori si è constatato che, pur assumendo una ricca varietà di verdure che contengono sostanze ad azione protettiva sul cancro e si fuma, non può esserci cambiamento nella possibilità di ammalarsi di cancro al polmone; forse se ne ritarderà la comparsa! Quindi stile di vita sano e non solo alimentazione sana. Aggiungerei che lo stile di vita sano è fatto anche di sani pensieri, quindi correggiamo le tendenze alla collera, al risentimento, all'eccesso di paura; lavorare affinché queste cose siano trasformate in pensieri sani così come si fa con il cibo. Per malattie importanti, come il cancro, sono necessari dai 10 ai 20 anni perché si abbia una certa sicurezza di protezione.

Il vero traguardo è iniziare dal grembo materno ad alimentarsi bene, infatti gli esperti dicono che sono necessari da 15 ai 60 anni affinché si manifestino i benefici nella popolazione di questo cambiamento di vita. Non sono poi tanti anni se si pensa che i cambiamenti importanti nella storia sono avvenuti in tempi molto più lunghi.



Qualcuno può dire: “ma come faccio a capire che un cibo è sano?”, certamente si può essere ingannati da truffe anche acquistando il biologico, in questo caso recatevi da un venditore di fiducia per le verdure e la frutta, anche se non è biologica, l'importante è che non sia trattata con pesticidi; al supermercato leggete gli ingredienti e se avete dei dubbi non acquistate alimenti che hanno più di 5 ingredienti, mantenetevi nelle corsie laterali e non acquistate nulla che sia negli scaffali centrali, dove vengono depositati i prodotti industriali; fate un salto veloce solo per prendere le farine integrali, i cereali, il caffè, il latte vegetale e l'olio d'oliva. Per la pasta e il riso usate solamente quella integrale, il pane fatelo voi a casa. Se non avete tempo trovate un buon panettiere che non vende per pane integrale quello fatto da farina bianca con l'aggiunta di crusca ed assicuratevi che utilizzi il lievito madre, ricavato da un impasto precedente e conservato a lievitare. Vediamo ora uno schema a carattere scientifico in cui è evidente l'influenza del cibo su alcuni tumori. Lo schema seguente mostra con grande chiarezza gli effetti dell'alimentazione su 9 tipi di tumore che sono attualmente tra i più diffusi.

Polmone:

- cibi che prevengono: Verdura e frutta nella percentuale dal 20 al 33%;
- favorito dal fumo e da ambiente professionale.

Stomaco:

- cibi che prevengono: Verdura e frutta; uso del frigo;
- favorito da sale e grigliate nel 66% al 75%, da *Helicobacter pilori*.

Mammella:

- cibi che prevengono: Verdure;
- favorito da: Grassi, Alcol, Obesità dal 33 al 50%.

Colon e retto:

- prevengono: Fibre e verdura, Attività fisica;
- favorito da: Grassi, Alcol, dal 66 al 75%, Patrimonio genetico.

Bocca e gola:

- cibi che prevengono: Verdura e frutta;
- favorito da: Alcol, Grigliate, dal 33 al 50%, Fumo, Tabacco masticato.

Fegato:

- favorito da: Alcol, Cibi contaminati, dal 33 al 66% HBV o HCV (Epatite B o Epatite C).

Collo dell'utero:

- favorito da: Obesità, dal 10 al 20% HPV (Papilloma virus), Fumo.

Esofago:

- cibi che prevengono: Verdura e frutta;
- favorito da: Alcol, dal 50 al 75%, Fumo.

Prostata:

- favorito da: Grassi.

Il numero dei casi di malattia che un'alimentazione a base di cereali integrali e verdure può risparmiare è altissimo; nel caso dei tipi di cancro preso in esame dai ricercatori (colon, retto, stomaco, esofago, mammella e cavo orale) tutti gli studi arrivano alla conclusione che un'alimentazione senza eccessi di proteine animali e grassi e ricca di antiossidanti presenti in verdure e cereali integrali, si avrebbe una percentuale di non avere il cancro pari al 50% rispetto ad altri soggetti che si alimentano in modo scorretto. Tra i fattori esterni alla dieta, che influiscono nella possibilità di ammalarsi del cancro del polmone, del cavo orale, dell'esofago e del collo dell'utero, vi è il fumo di sigaretta che influisce per ben il 90%.

### **Le raccomandazioni da non dimenticare per prevenire il cancro e altre malattie croniche**

Ecco le raccomandazioni dettate nel 1997 dalla World Cancer Research Found e dall'American Institute for Cancer per uno stile nutrizionale che favorisca la prevenzione del cancro e di altre malattie croniche, con particolare riferimento alla cultura italiana e mediterranea e che sono tuttora validissime.

1. Scegliete prevalentemente alimenti di origine vegetale, con un'ampia varietà di verdure e di frutta, di legumi e di alimenti amidacei non o poco raffinati.
2. Mantenete il peso-forma e non appesantitevi troppo nell'età adulta (non più di 5 chili).
3. Mantenetevi fisicamente attivi per tutta la vita.
4. Mangiate almeno 4 porzioni al giorno (pari a 600-800 grammi) di verdure o di frutta nel corso di tutto l'anno, approfittando delle varietà che offrono tutte le stagioni.
5. Basate l'alimentazione quotidiana su cereali e legumi. Preferite prodotti che non abbiano subito importanti trattamenti industriali. Evitate il più possibile, invece, farine e zuccheri raffinati.
6. Le bevande alcoliche sono sconsigliate. Per chi ne fa uso abituale si raccomanda di non superare due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne.
7. L'uso abituale di carne rossa è sconsigliato. È preferibile consumare pesce e, qualche volta, carni bianche o di animali selvatici.

8. Limitate il consumo di grassi, soprattutto di origine animale. Vanno bene, invece, piccole quantità di oli vegetali.
9. Evitate il consumo di cibi conservati sotto sale e limitate l'uso del sale per cucinare o per condire. Privilegiate invece le erbe aromatiche.
10. Non lasciate a lungo cibi deteriorabili a temperatura ambiente, ma conservateli in frigorifero.
11. Certi additivi alimentari possono essere pericolosi, così come i residui di diserbanti e insetticidi.
12. Evitate il consumo abituale di carni o pesci cotti a elevate temperature, alla griglia o affumicati.
13. Per chi segue queste raccomandazioni ogni integratore alimentare o supplemento vitaminico è inutile.
14. Nelle donne vegetariane è stata riscontrata una maggior perdita di estrogeni endogeni con le feci ed una consensuale riduzione del loro livello ematico, pertanto è stato ipotizzato che l'effetto carcinogenetico degli stessi a livello degli organi bersaglio (soprattutto mammella) ne fosse contestualmente ridotto.
15. Preferire alimenti ricchi di folati.

### ALIMENTI RICCHI DI FOLATI

	$\mu\text{g}'$ 100g		$\mu\text{g}'$ 100g
Lievito secco	3900	Cipolla foglie verdi	78
Germe di grano	328	Barbabietola cotta	66
Ceci	199	Cavolo crudo	65
Spinaci	193	Uova (2 da 50 g)	58
Lattuga	179	Pane integrale	54
Soia	171	Farina integrale	52
Uovo crudo tuorlo	152	Fiocchi di avena	51
Fagioli rossi	133	Avocado	50
Fagioli bianchi	129	Uovo sodo	49
Prezzemolo	116	Indivia	46
Arachidi tostate	106	Arancia	43
Broccoli	105	Fagioli Lima cotti	39
Sesamo	96	Pomodoro	39
Mandorla	96	Cipolla	36
Barbabietola cruda	93	Cavolo rosso crudo	34

Valerio, Krause &amp; Mahan