

scienze
PIATTI SALUTARI

SECONDO MOLTI STUDI ALCOL, ZUCCHERO, CARNI E LATTICINI IN **eccesso** POSSONO FAVORIRE IN VARI MODI LA PROLIFERAZIONE CELLULARE. IN UN LIBRO LE RICETTE PER CONTRASTARLA. E PER DIFENDERSI ANCHE DA OSTEOPOROSI E ALZHEIMER

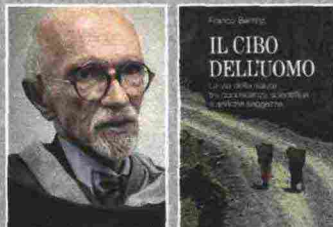
Come mettere a dieta i tumori

di **Alex Saragosa**

I tumori, per svilupparsi nel loro modo tumultuoso e anarchico, hanno bisogno di un ambiente favorevole, ricco di stimoli chimici e di nutrienti. Come tutto nell'organismo, anche questo ambiente dipende in buona parte da ciò che mangiamo. E allora perché non combattere i tumori anche «tagliando loro i viveri», con una dieta ad hoc? Non sarà risolutivo, ma potrà forse rendere lo sviluppo della malattia più raro e lento, in modo da dare al sistema immunitario o alle cure mediche il tempo di intervenire. È un'idea semplice, che però la medicina, concentrandosi giustamente nella lotta al cancro con bisturi, radiazioni e sostanze tossiche, ha finora largamente trascurato. La ripropone, nel libro *Il cibo dell'uomo* (Franco Angeli, pp. 320, euro 25), il patologo ed epidemiologo Franco Berrino, 71 anni, che fino alla pensione ha diretto il Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano.

Berrino è un sostenitore della dieta macrobiotica (una dieta di origine orientale, basata quasi esclusivamente su cibo vegetale), ma quando parla di relazioni fra cibo e salute preferisce mettere da parte le convin-

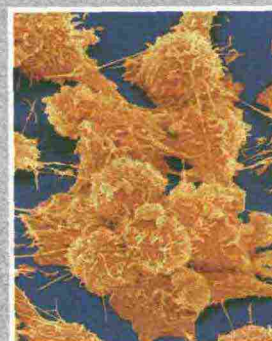
Sotto, **Franco Berrino**, 71 anni, che fino alla pensione ha diretto il Dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, e il suo libro *Il cibo dell'uomo*. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze



DAVID MALAN / GETTY IMAGES



A destra, tumore al **colon** visto al microscopio: mangiare troppa carne rossa farebbe raddoppiare il rischio di ammalarsi di questa patologia



© MICFO/SCIENCE/CORBIS

zioni personali e lasciar parlare solo i risultati degli studi scientifici condotti in tutto il mondo per tentare di capire come l'alimentazione influenzi la malattia.

«Gli esseri umani» spiega Berrino «nel corso della loro storia hanno seguito le diete più varie. In genere però hanno avuto a disposizione quantità ridotte di cibo, quasi sempre a prevalenza vegetale, assunto in parallelo a una intensa attività fisica. Oggi viviamo in una condizione unica nella storia:

siamo sedentari e disponiamo di cibo a volontà, spesso troppo raffinato e sbilanciato verso alimenti ipercalorici e iperproteici. Non c'è da sorprendersi se questa inedita condizione aumenti la frequenza di alcune malattie, compresi i tumori, altrimenti, in parte, evitabili: forse un 20-30 per cento dei casi di cancro hanno una causa alimentare. Per massimizzare le possibilità di prevenirli e, nel caso, curarli, oltre a tornare a essere fisicamente attivi, è fondamentale trovare una dieta adatta alla particolare condi- ▶

scienze

PIATTI SALUTARI

zione in cui viviamo. Non c'è bisogno di cercare lontano, è ormai riconosciuto che questa dieta "ideale" si avvicina molto a quella tradizionale mediterranea».

Però è molto difficile individuare con certezza legami fra cibo e specifiche malattie, perché gli uomini vivono a lungo, mangiano di tutto, variano la dieta nel tempo e sono esposti a molte cause di malattia.

«Questo è vero, e spiega anche perché studi diversi sugli stessi temi arrivino talvolta a risultati opposti. Per questa ragione ho considerato in particolare le ricerche meglio organizzate, fatte su campioni grandi e per periodi lunghi, come l'europea Epic: questa dagli anni Novanta segue lo stato di salute di 500 mila persone che non solo riportano che cosa mangiano ogni giorno ma, in parte, si sottopongono anche a esami periodici di laboratorio. Dai dati di Epic, e di analoghe ricerche americane, sono derivate conclusioni interessanti, di cui si è parlato molto poco».

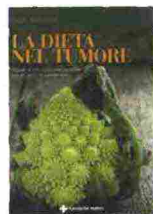
Anche sulla prevenzione dei tumori?

«È stato uno dei temi principali. Prima erano pochissimi i fattori di rischio "certi", per esempio erano note le correlazioni tra fumo e tumore ai polmoni e amianto e mesoteliomi. Oggi, grazie a queste ricerche, siamo in grado di associare con precisione il rischio di tumori con alcune abitudini alimentari. Per esempio, l'uso di alcol aumenta di circa cinque volte il rischio di tumori del tratto superiore degli ap-
Il grasso addominale porta a uno stato cronico di infiammazione che favorisce il cancro

parati digestivo e respiratorio, troppa carne rossa o conservata è associata a un raddoppio del rischio di tumore dello stomaco e del colon, troppi latticini sono associati al tumore della prostata, mentre 50 grammi di zucchero al giorno fanno crescere di 1,4 volte il rischio di tumori al fegato e lo stesso tumore sembra favorito anche da un forte consumo di latticini. Al contrario è confermata l'azione protettiva di alcuni cibi: frutta e verdura, ricchi di antiossidanti, limitano i danni al Dna indotti dai radicali liberi, riducendo l'incidenza di quasi tutti i tumori, mentre le fibre vegetali, ma anche i latticini e il pesce, proteg-

**RISO INTEGRALE
CAVOLO E NOCI
FIN DALL'INFANZIA**

«Un lieve stato infiammatorio è la condizione normale dell'organismo, continuamente preso d'assalto da inquinanti e microrganismi, ma quando questo stato supera certi livelli, per esempio a causa dell'obesità, diventa uno stimolo allo sviluppo dei tumori e un ostacolo alla cura» dice il nutrizionista Paolo Bellingeri, autore di *La dieta nel tumore* (Edizioni tecniche nuove, pp. 214, euro 16), con informazioni scientifiche ma



anche un buon numero di ricette. «La lista degli alimenti che offrono benefici è lunga. Oltre ai ben conosciuti effetti positivi degli antiossidanti di frutta, verdura, olio d'oliva, cereali integrali e degli omega 3 di pesce e semi di lino, hanno un potente effetto antinfiammatorio e antitumorale anche riso integrale, cavolo, cipolla, aglio, curry, zenzero, frutti di bosco, noci e mandorle. Validi anche rosmarino, timo e basilico. L'assunzione deve essere quotidiana, e l'ideale sarebbe partire dalla gravidanza: in questo modo gli effetti si imprimeranno nel Dna del piccolo, e ne godranno anche le generazioni future».

gono dal tumore del colon e la vitamina C da quello dello stomaco. Flavonoidi e fibre riducono il rischio di cancro al seno, la vitamina D quello della leucemia linfatica cronica. Più in generale, si sono trovate molte connessioni fra obesità e cancro: chi supera il peso ideale si ammala di più di tumori al fegato, al colon, al seno, all'esofago e alla colecisti».

Ma che c'entra l'obesità con i tumori?

«L'obesità è spesso associata alla sindrome metabolica, vera epidemia dei nostri tempi, cioè la presenza di almeno tre di queste alterazioni: accumulo di grasso addominale, pressione alta, glicemia, trigliceridi alti, cole-

sterolo HDL basso. Questa condizione, oltre a portare a un grande aumento del rischio di diabete e di malattie cardiocircolatorie, favorisce anche i tumori, perché l'eccesso di glucosio nel sangue ne aiuta lo sviluppo. Le cellule tumorali, infatti, hanno questo zucchero come fonte di nutrimento. Il grasso addominale è pericoloso invece perché induce uno stato cronico di infiammazione, che favorisce la proliferazione cellulare. Persone con infiammazione cronica, rivelata da alti livelli ematici di proteina C reattiva, sono risultate più a rischio per molti tumori, compresi i più diffusi, come quelli del colon, del seno, della prostata e del polmone. Lo stato infiammatorio, inoltre, peggiora la prognosi».

A proposito di prognosi, lei ha cercato di delineare anche una dieta da affiancare alla cura dei tumori.

«Sì, ma è bene specificare che prima di tutto è fondamentale seguire le indicazioni degli oncologi, intervenendo con chirurgia, chemio e radioterapia. La dieta può però essere d'aiuto, ed è molto strano che la moderna oncologia trascuri quasi completamente questo aspetto. Per esempio, come detto prima, il fatto che il tumore "ami" il glucosio dovrebbe indurci ad "affamarlo" tenendo bassa la glicemia, e di riflesso anche l'insulina, che induce la crescita cellulare: per questo meglio ridurre zuccheri e farine raffinate. Così come occorre ridurre latticini e proteine animali, perché aumentano i fattori di crescita cellulare e lo stato infiammatorio indotto dal tumore, mentre possono essere utili alimenti, come le cipolle, i mirtilli o il riso integrale, che riducono l'infiammazione. Possono servire anche, come dimostrato da alcuni studi su animali, brevi periodi di digiuno, uno o due giorni a settimana prima delle cure: fanno calare glicemia, insulina e fattori di crescita, aumentando l'efficacia delle terapie».

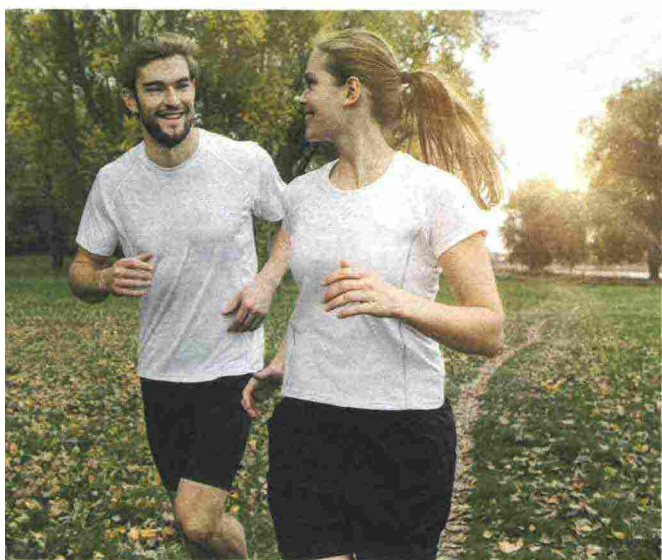
Far digiunare e tagliare le proteine in malati come quelli di tumore, che spesso dimagriscono fortemente, non troverà d'accordo molti suoi colleghi.

«Molti non sono d'accordo, infatti. Ma gli studi che cito nel libro suggeriscono il contrario: non propongono certo di affamare i malati, ma solo di non sovralimentarli e di sostituire le proteine da carne rossa e latticini con quelle che vengono da pesce, cereali integrali e

OSTEOPOROSI
PREVENIRE
L'OSTEOPOROSI?
MENO LATTICINI
E PIÙ SPORT

Franco Berrino dedica un capitolo del suo libro all'osteoporosi. La cui causa principale, sostiene, è la vita sedentaria: le ossa degli arti inferiori sono irrobustite dalla gravità (il peso), quelle degli arti superiori dal lavoro muscolare, le vertebre

dai carichi portati sulle spalle. Invece, dice Berrino, il consumo di latte, yogurt e integratori di calcio non serve. «Nessuno studio serio ha mai trovato una correlazione fra alto consumo di latticini e riduzione di fratture da osteoporosi. Si sa invece, ma non si dice, che assumere troppe proteine aumenta il rischio di osteoporosi, perché le proteine acidificano il sangue e fanno rilasciare calcio dalle ossa. Latte e derivati contengono sì calcio, ma anche tante proteine, quindi i due effetti si annullano. Contro l'osteoporosi la cosa importante è fare attività fisica regolare, avere vitamina D nel sangue, anche usando integratori, e assumere calcio da verdure e semi, che non acidificano il sangue».



CORBIS

ALZHEIMER
DIECI CIBI AMICI
PER MANTENERE
GIOVANE
IL CERVELLO

Ibridando la dieta mediterranea con la dieta Dash, che è stata pensata per ridurre l'ipertensione, l'epidemiologa Martha Clare Morris, della Rush University, ha elaborato Mind, un regime alimentare pensato per contrastare il rischio del

morbo di Alzheimer. Come la dieta mediterranea, Mind prevede un largo uso di cibo vegetale e pesce e, in particolare, si basa su dieci cibi «amici del cervello»: insalate, verdure, noci, mirtili e altre bacche, fagioli, cereali integrali, pesce, pollo, olio di oliva, mentre vanno ridotti al minimo carni rosse, sale, burro, margarina, formaggio, dolci e cibo fritto. È stata provata per nove anni su un gruppo di 923 anziani di Chicago. Risultato: quelli che avevano seguito con più attenzione Mind hanno sviluppato la metà dei casi di Alzheimer del resto del campione, mentre anche solo un'adesione moderata alla dieta ha comunque abbassato di un terzo il rischio di ammalarsi.



legumi, evitando così di aumentare i fattori di crescita cellulare e lo stato infiammatorio».

E la frutta?

«La frutta, con i suoi antiossidanti che contrastano l'azione mutagena dei radicali liberi, è importante nella prevenzione dei tumori. Ma quando ci si cura da un cancro troppa frutta può rendere le terapie meno efficaci, perché chemio e radioterapia producono esse stesse radicali liberi, che uccidono le cellule tumorali. Alcuni frutti, poi, come agrumi, banane, kiwi, pomodori sono anche ricchi di poliammine, che stimolano la crescita cellulare».

Per concludere, la dieta «moderna» secondo lei è nociva. Ma non è quella che, in fondo, ha consentito a un numero mai così abbondante di persone di superare gli 80-90 anni? Non pare che farine raffinate, zucchero, salumi o abbondanti proteine animali siano stati così deleteri.

«Quel che tiene in vita gli anziani di oggi non è la dieta attuale, bensì i farmaci che ne correggono gli effetti nocivi: il solo diabete assorbe quasi il 10 per cento delle spese sanitarie europee. Inoltre chi oggi è vecchio ha seguito per gran parte della sua vita diete molto più parche e sane di quelle proposte

dall'attuale industria alimentare, svolgendo più attività fisica e vivendo in ambienti in genere meno inquinati. Bisognerà vedere cosa accadrà alle generazioni attuali, esposte fin dall'infanzia a un eccesso di cibo industriale, proteine animali, carni conservate e zuccheri raffinati, e spesso, purtroppo, sovrappeso fin da giovani: purtroppo non esistono studi che chiariscano a quale età un'alimentazione sbilanciata cominci a influire su malattie e mortalità. Nel dubbio consiglierai di migliorare la dieta nostra e dei nostri figli, secondo le indicazioni che arrivano dalla scienza».

Alex Saragosa