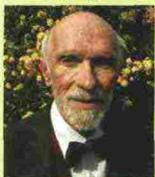


natural  
NUTRIZIONE

IN UN LIBRO LA RICETTA PER VIVERE SANI PIÙ A LUNGO

PORTA IN TAVOLA  
LA PREVENZIONECON I CIBI CHE FANNO DA SCUDO ALLE  
MALATTIE E METTONO A DIETA I TUMORI

Ha messo sotto accusa la carne alla griglia, lo zucchero, farina e pane bianco, i grassi animali e perfino certi yogurt. Nel suo ultimo libro, Franco **Berrino**, epidemiologo e studioso della relazione dieta-cancro, spiega perché. Ma soprattutto cosa dobbiamo mangiare per rimanere sani, come cucinare e fare la spesa. Ecco i suoi consigli e il menù del benessere, per tutti

Ne  
parliamo  
con

## FRANCO BERRINO

epidemiologo, è stato direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva all'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Ha avviato i progetti DIANA per la prevenzione del tumore al seno attraverso l'alimentazione.



Il cibo dell'uomo (FrancoAngeli) è l'ultimo libro di Franco **Berrino**. Per la stessa casa editrice ha scritto *Alimentare il benessere*.

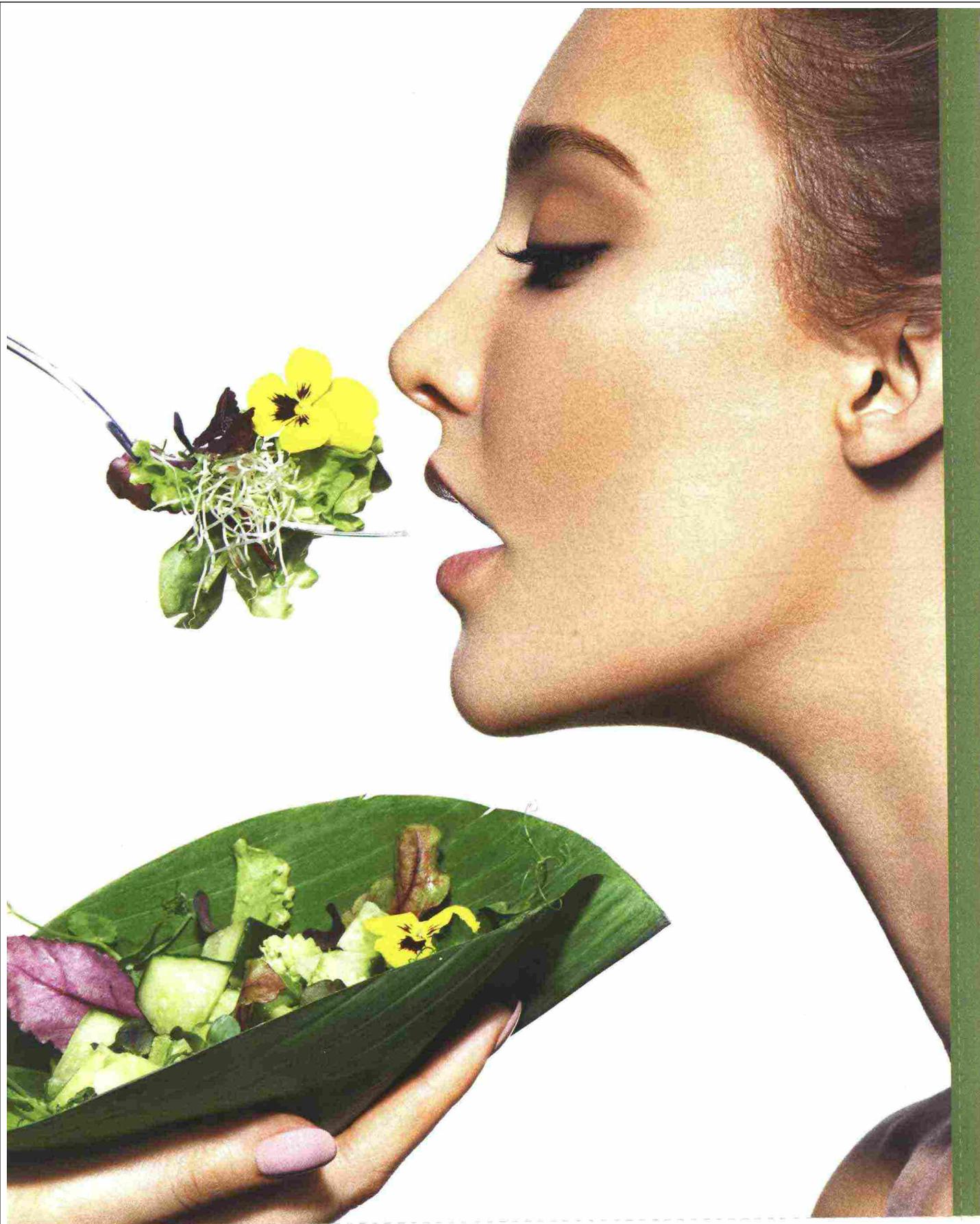
DI CHIARA DALL'ANESE

**P**ane bianco, zucchero, bevande dolcificate. C'è una ragione in più per dare un taglio a questi cibi ghiotti ma ingrassanti. Ed è che rappresentano la materia prima utilizzata dai tumori per costruire nuove cellule, vasi sanguigni e tessuti e svilupparsi così in maniera caotica ma rapidissima.

Lo spiega bene Franco Berrino, epidemiologo di fama internazionale, pioniere negli studi sul rapporto tra alimentazione e cancro, nel suo ultimo libro *Il cibo dell'uomo* (FrancoAngeli). «I tumori, per espandersi, consumano 20 volte più glucosio delle cellule normali. Ecco perché, per proteggerci da queste patologie, è importante ridurre drasticamente il consumo di zuccheri semplici». Il consumo di carboidrati raffinati come quelli indicati crea infatti un ambiente favorevole allo sviluppo del cancro, ma ci sono altre abitudini pericolose. «Anche l'eccesso di grassi animali, carni conservate, sale e alcol favorisce la malattia». Per proteggerci, quindi, è indispensabile limitare questi cibi e aumentare il consumo di quelli che rafforzano l'organismo contro la malattia. Quali sono? «Tutti gli alimenti alla base della dieta mediterranea, quindi cereali integrali, frutta e verdura, legumi, olio extravergine di oliva, poco pesce e carne bianca».

**Questi cibi sono quindi uno scudo efficace contro i tumori?**

Sì. Il Codice europeo contro il cancro ha elencato 12 regole che consentono a ognuno di noi di ridurre del 30 per cento il rischio di sviluppare un tumore. Per quanto riguarda l'alimentazione, prescrive di basare la dieta sui cibi che ho appena indicato, di limitare i cibi ricchi di zuccheri e grassi, la carne rossa e il sale e di evitare le bevande zuccherate - inclusi succhi di frutta e yogurt da bere - e le carni conservate. ▶



natural  
NUTRIZIONE

PORTA IN TAVOLA LA PREVENZIONE

LE ABITUDINI ALIMENTARI CHE METTONO IN PERICOLO LA SALUTE

VIA DOLCIUMI, INSACCATI, ALCOL E SALE

Dalle caramelle ai wurstel, ecco gli alimenti più dannosi per il tuo organismo. Mangiandone quantità elevate o mettendoli in tavola tutti i giorni, ci si espone a un maggior rischio di tumori. A questi, e anche agli stili di vita salutari, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro ha dedicato un volume consultabile sul sito [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org).

1. CIBI MOLTO CALORICI

Gli alimenti ad alta densità calorica, cioè ricchi di grassi e zuccheri, vanno mangiati occasionalmente, mai tutti i giorni. Sono quelli che contengono più di 230 calorie per 100 grammi: caramelle, cioccolato, zucchero, pane bianco, focacce, patatine fritte, gelato.

2. BEVANDE ZUCCHERATE

Cola, aranciata, gassosa, succhi di frutta e yogurt da bere vanno eliminati dalla dieta. Non saziano, spingono a mangiare di più e favoriscono obesità, diabete e tumori. Cinquanta grammi di zucchero al giorno fanno aumentare di 1,4 volte il rischio di cancro al fegato.

3. CARNI ROSSE

Le carni bovine, ovine e suine favoriscono la produzione di nitrosamine, sostanze cancerogene. Mangiarne tutti i giorni aumenta del 20

per cento il rischio di cancro all'intestino: è bene quindi limitarne il consumo a non più di 500 grammi alla settimana.

4. CARNI CONSERVATE

Salumi, prosciutti, wurstel e carni in scatola non dovrebbero essere presenti nella dieta. Chi li mangia tutti i giorni vede aumentare di due-tre volte il rischio di tumori intestinali.

5. ALCOLICI

Il consumo di alcol aumenta il rischio di cancro alla gola, all'esofago e alla bocca, e nei fumatori questo rischio è moltiplicato di 3-4 volte. Non bere più di un bicchiere di vino o birra al giorno.

6. SALE

In eccesso, favorisce le infezioni da *Helicobacter pylori*, batterio che predispone al cancro allo stomaco.

Perché questi alimenti sono protettivi?

Forniscono grandi quantità di antiossidanti, che limitano i danni alle nostre cellule e rallentano l'invecchiamento, ma soprattutto evitano tutte quelle condizioni che favoriscono lo sviluppo della malattia: eccesso di glucosio nel sangue, aumento dei livelli di insulina e dei fattori di crescita, stati infiammatori, obesità. Questi, infatti, aumentano la probabilità che le cellule tumorali si sviluppino e si moltiplichino in modo incontrollato.

Carne, uova e latticini non compaiono nel menu quotidiano antitumore: perché?

Mangiamo troppe proteine: il doppio di quelle di cui abbiamo bisogno, ovvero il 12 per cento circa dell'apporto calorico giornaliero. Eccedere è sbagliato, perché il gusto delle proteine, specie quelle animali, favorisce la produzione di grelina, l'ormone che stimola l'appetito. Ecco perché le famigerate diete iperproteiche, oltre a intossicare l'organismo, alla lunga fanno ingrassare.

Per quanto riguarda invece i cibi scongiati, c'è un legame diretto tra questi e il cancro?

Sì e no. Mi spiego. Oggi abbiamo prove certe del legame tra fumo e tumore al polmone: le ricerche hanno dimostrato infatti che chi fuma un pacchetto

di sigarette al giorno lo vede aumentare fino al 20 per cento. Tuttavia, ci sono dati certi anche per l'alimentazione, perché gli studi sul rapporto tra dieta e tumori eseguiti sulle grandi popolazioni hanno permesso di evidenziare le abitudini alimentari più pericolose. Il consumo di alcolici, per esempio, aumenta il rischio di tumore a bocca, gola, esofago, fegato, intestino e seno. Le carni rosse espongono a un maggior rischio di cancro a stomaco e intestino, i latticini in eccesso sono pericolosi per mammella e prostata. L'eccesso di sale e cibi conservati è associato ai tumori allo stomaco.

Esistono cibi dannosi sempre, anche in piccole dosi, o è l'eccesso che predispone alla malattia?

Sì. Le linee guida raccomandano di evitare le bevande zuccherate, quindi cola, aranciate, gassose, succhi di frutta e yogurt da bere, e le carni conservate. È indispensabile che questi alimenti non facciano parte della quotidianità, soprattutto nell'alimentazione dei bambini. Con buon senso, naturalmente: di tanto in tanto si possono mettere in tavola prosciutto di Parma Dop o bresaola, o preparare dolci fatti in casa con la frutta, l'importante è non farlo tutti i giorni, perché il rischio di sviluppare il cancro aumenta con le quantità.

Conta anche il modo in cui si prepara il cibo?

Assolutamente sì. La cottura alla griglia, specie se prolungata, sviluppa nella carne sostanze cancerogene. Quella a microonde riduce la quota di sulforafano, il potente antiossidante contenuto nei broccoli. Aggiungere il latte al tè toglie il potere antiossidante alle catechine di questo. L'ideale è optare per le cotture veloci e leggere, ma soprattutto riscoprire la cucina semplice e naturale di una volta, evitando i gusti troppo dolci, forti e salati.

Con il boom economico, la dieta mediterranea si è arricchita di carne, latticini, farine, zuccheri. Non è forse anche grazie a questo che oggi sempre più persone vivono oltre gli 80 e i 90 anni?

Negli ultimi 40 anni l'aspettativa di vita è aumentata moltissimo, di circa tre mesi ogni anno. Ma non è stata la dieta ricca a renderci più longevi, anzi. L'introduzione nel menu quotidiano di questi cibi, prima sconosciuti o consumati di rado, ha permesso di contrastare la denutrizione, specie quella infantile, che imperversava nelle aree popolari e nelle campagne nei primi decenni del Novecento. Ma se oggi la popolazione degli over 80 e 90 è così numerosa, lo si deve ai farmaci che tengono sotto controllo colesterolo e diabete, problemi causati proprio da questo tipo di dieta. Per vivere bene a lungo, senza ricorrere alle terapie, il segreto è essere attivi, combattere il sovrappeso e soprattutto riscoprire la bontà dei piatti semplici e naturali. ▶

natural  
NUTRIZIONE

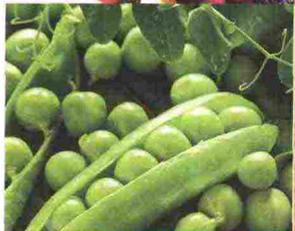
## LA GUIDA PRATICA

# CIBI INTEGRALI, FRUTTA E VERDURA, LEGUMI: ECCO IL PANIERE PER PREVENIRE CON GUSTO

*Riso integrale per proteggere stomaco e intestino. Mele e mirtilli per mantenere integri cellule e Dna. Soia e piselli per difendere il seno. Crea il tuo menu con i grandi alleati contro malattie e tumori: rafforzi le tue difese naturali, resti giovane più a lungo, riscopri sapori antichi e nuovi*

### 1. CEREALI INTEGRALI

**Pane, pasta di grano duro**, ma soprattutto riso, farro, orzo e altri cereali integrali forniscono fibre che proteggono l'apparato digerente dai tumori. Il riso integrale, in particolare, contiene sostanze come la *tricina* - polifenolo assente nel riso bianco - che contrastano la produzione di sostanze infiammatorie nell'organismo. Sono da mettere in tavola tutti i giorni al posto di farine, pane e pasta raffinati e non integrali, perché rilasciano energia lentamente, evitando i picchi glicemici e l'eccesso di glucosio nel sangue, che aumenta il rischio di malattia.

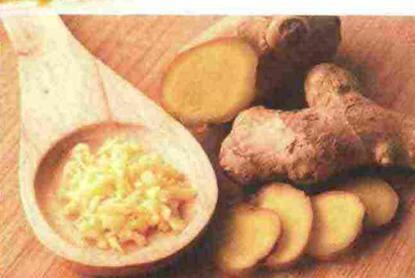


### 2. ORTAGGI E FRUTTA

**Tutti i vegetali proteggono dal cancro.** Forniscono antiossidanti che proteggono le cellule e il Dna dall'aggressione dei radicali liberi. Ogni giorno devi mangiarne cinque porzioni, circa 600 grammi. In particolare la verdura verde - broccoli, spinaci, rucola - che contiene *folati* protettivi contro i tumori uterini; i vegetali ricchi di *quercetina*, come le cipolle rosse - da far appassire a lungo in poco olio per eliminare i composti solforati che le rendono poco digeribili - e le mele; mirtilli, frutti di bosco e prugne forniscono *antocianine*, potenti antiossidanti. Sono escluse le patate, che fanno alzare i livelli di glucosio nel sangue.

### 3. LEGUMI

**Fagioli, ceci, piselli, fave, soia** e tutti gli altri appartenenti alla famiglia delle leguminose sono alla base della dieta anticancro. Permettono di assorbire il glucosio più lentamente, forniscono proteine



e contribuiscono a tenere bassi i livelli di colesterolo. Grazie alla ricchezza di *fibre*, mangiarli almeno due volte alla settimana protegge dai tumori all'intestino e alla mammella.

### 4. PESCE, CARNE E UOVA

**Sgombri, sardine** e tutto il pesce azzurro forniscono *acidi grassi omega 3*, che evitano la formazione di sostanze infiammatorie. Tali grassi si trovano anche in alcuni cibi di origine vegetale: semi di lino, noci, nocciole, soia, olio extravergine di oliva. Anche uova e carni bianche - pollo, tacchino - ne contengono, l'importante è che provengano da animali allevati all'aperto, liberi di razzolare nei campi e cibarsi di vermi ed erbe selvatiche, come la portulaca, ricche di omega 3.

### 5. SPEZIE E SEMI

**Curcuma e zenzero** sono spezie le cui proprietà antitumorali e antinfiammatorie sono ampiamente confermate dagli studi scientifici. Così il tè verde, ricco di *catechine* antiossidanti, e il cacao, che contiene *polifenoli*: mangiare fino a 20 grammi di cioccolato 100 per cento tre volte alla settimana riduce i livelli di sostanze infiammatorie nell'organismo. Immancabili i semi di sesamo, che forniscono calcio,

e quelli di girasole, lino, zucca, per aumentare l'apporto di vitamina E antinfiammatoria. 🍃