



ce». Un'ultima nota sul discusso impatto negativo della carne: in marzo l'*American Journal of Clinical Nutrition* pubblicherà l'ennesima conferma del ruolo protettivo delle diete vegetariane. Ricercatori di Oxford hanno seguito oltre 44mila soggetti per più di 11 anni, dimostrando che chi consuma carne viene ricoverato più spesso per malattie cardiache. Intanto negli States si confermano i benefici della dieta Dash, Dietary approaches to stop hypertension, molto simile alla nostra mediterranea: frutta e verdura, latticini magri, cereali, poche proteine e pochissimi grassi.

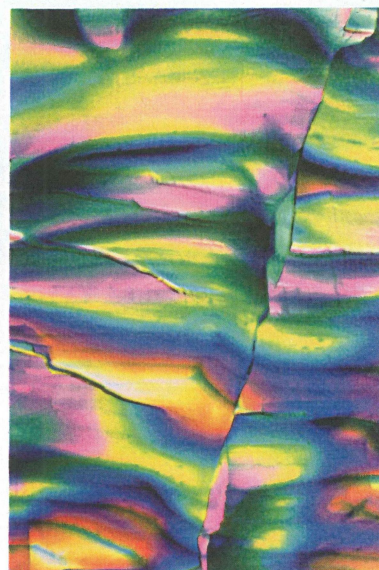
Combatti l'infiammazione e, insieme, il cancro

Lista della spesa: riso integrale, cereali non raffinati, semi e frutta secca, pesce azzurro, frutta e verdura di tutti i colori, cipolla e crucifere in quantità, soia, zenzero, curcuma, legumi, tofu, miso.

Sulla dieta contro il cancro sembra di sapere già tutto. Quanto al metterla in pratica, è un'altra storia. Gli ultimi studi hanno messo sotto accusa un processo, l'infiammazione, che permette alle cellule di proliferare facendo crescere i tumori. Obiettivo, quindi, ridurre i cibi che la favoriscono. Ci crede fermamente Franco Berrino, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto dei tumori di Milano (istitutotumori.mi.it), che a Cascina Rosa organizza i mercoledì della prevenzione. Autore di *Alimentare il benessere, come prevenire il cancro a tavola* (Franco Angeli) e *Prevenire i tumori mangiando con gusto* (Sperling & Kupfer), Berrino sottolinea le proprietà antinfiammatorie di riso integrale, pesce azzurro, semi di lino e di zucca, soia, borragine e alcune spezie, come zenzero e curcuma. Fondamentale anche ridurre i cibi che favoriscono l'infiammazione: insaccati, uova e farine raffinate (la 00 del pane bianco o dei dolci), ma soprattutto carni e formaggi, ricchi di acido arachidonico che sintetizza nel nostro organismo sostanze infiammatorie.

Nota per gli studi Diana e Cos sul ruolo dell'alimentazione nel cancro, l'équipe di Berrino, sostenuta dall'Associazione italiana ricerca sul cancro (airc.it), ha appena concluso il reclutamento di volontarie per la seconda parte dello studio Cos2 che comincerà a marzo. La ricerca ha l'obiettivo di insegnare a modificare l'alimentazione per prevenire il tumore al seno. Si parte dai risultati dello studio Cos, dal nome dell'isola natale del padre della medicina, Ippocrate: le verdure della famiglia delle crocifere, come cavoli, rucola, verza e ravanelli, proteggono dal cancro perché ricche di glucosinolati, che hanno un ruolo importante nel detossificare l'organismo e stimolare la morte cellulare programmata. Neppure le cipolle dovrebbero mancare sulle nostre

Nella pagina precedente, in basso, simulazione di grumi di colesterolo in un vaso sanguigno. Qui a destra, cristalli di insulina.



tavole: grazie alla quercetina proteggono dai tumori. Al contrario, il latte potrebbe essere un fattore di rischio; colpa, si pensa, delle lattoalbumine, proteine che aumentano la produzione di un fattore di crescita cellulare simile all'insulina, implicato nel tumore al seno. Altri cibi sconsigliati sono quelli che contengono zuccheri, farine raffinate e proteine animali, perché fanno aumentare molto rapidamente la glicemia (e quindi la produzione di insulina). La conferma della bontà dei broccoli e altre crucifere (almeno una volta la settimana) si ha anche dall'indagine coordinata dall'epidemiologo Carlo La Vecchia del Mario Negri di Milano: chi li consuma abitualmente ha meno probabilità di ammalarsi di cancro a seno, colon-retto, faringe, esofago e rene. Se poi aggiunge fibre e toglie zuccheri, si protegge anche dal tumore al fegato.

IL CHIMICO AI FORNELLI

Metti insieme un chimico, un farmacologo e un nutrizionista e saprai tutto sul contenuto di ciò che consumi e sugli effetti sull'organismo. È un lavoro a sei mani quello appena pubblicato da Springer, con il titolo *I cibi della salute, le basi chimiche di una corretta alimentazione*. Dai carboidrati alle proteine, dai grassi ai sali minerali, ci si addentra nei meccanismi di funzionamento dei diversi nutrienti. Accattivante il capitolo dedicato a spezie e aromi, veri e propri cibi funzionali che agiscono come antiossidanti, stimolanti della digestione, antibatterici, antivirali e riducono la necessità di aggiungere l'incriminato sale. Di ognuno si scoprono origine, utilizzo e proprietà. Innovativa anche l'attenzione dedicata all'acqua, componente abbondante, ma sottovalutata, dei cibi. Una tabella ne indica la percentuale negli alimenti e mette in guardia sui rischi, anche cardiovascolari, di consumarne poca. Infine, il saggio approfondisce i segreti di additivi e conservanti, fa il punto su frodi e sicurezza alimentare e discute temi d'attualità come il biologico e gli alimenti addizionati di vitamine o sali minerali.

I cibi della salute

Le basi chimiche di una corretta alimentazione

Colonna, S.; Folco, G.; Marangoni, F.

2013, XIV, 254 pagg., Softcover

ISBN: 978-88-470-2025-2