

ALIMENTAZIONE  
LO STUDIO

## Dieta ipoglicemizzante contro il cancro: così lo choc metabolico resetta il sistema immunitario

Gazzetta  
ACTIVE

Gazzetta  
Active:  
tutte le notizie

Ne parliamo con l'autore dello studio, Filippo de Braud, direttore del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'Istituto nazionale dei tumori e professore ordinario dell'Università di Milano

Maria Elena Perrero

26 Gennaio



A Tavola: tutte  
le notizie



Non perderti le **Newsletter** di Gazzetta  
**PROVALE SUBITO**



Combattere il **cancro** con la **dieta**, grazie ad una restrizione calorica importante, ciclica ma limitata nel tempo, in grado di portare ad uno choc metabolico che induce un reset del **sistema immunitario**: le evidenze dell'efficacia di una simile **dieta ipoglicemizzante** sono emerse da uno studio condotto da ricercatori dell'**Istituto Nazionale dei Tumori (INT)** in collaborazione con **l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare (IFOM)** e con il supporto economico di Fondazione **AIRC**.

Lo studio è stato guidato da Filippo de Braud, direttore del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'INT e professore ordinario

dell'Università di Milano, e Claudio Vernieri, oncologo medico presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori e direttore del programma sperimentale di 'Riprogrammazione Metabolica dei Tumori Solidi' presso IFOM. "Si tratta, in realtà, del primo di una serie di studi condotti per verificare **l'ipotesi di Warburg**, secondo cui i tumori si avvantaggiano dell'eccesso di **zuccheri**, utilizzandoli per produrre energia più rapidamente", ha spiegato a *Gazzetta Active* e il professor de Braud.

Nello studio sono stati coinvolti 101 pazienti con **tumori** in stadio avanzato prevalentemente alla mammella, al colon e al polmone. Tutti i pazienti seguivano contemporaneamente una terapia per curare la malattia metastatica: **immunoterapia, ormonoterapia e**, in prevalenza, **chemioterapia**. "Lo studio è nato per valutare se l'effetto benefico a livello del **metabolismo** dei pazienti c'era e se le persone erano in grado di tollerare una simile **restrizione calorica**", spiega de Braud.

La dieta prevista dallo studio è infatti estremamente restrittiva. Per cinque giorni la prima colazione prevede solo una bustina di tè verde o nero ed eventualmente in aggiunta del caffè amaro. A pranzo sono prescritti tra i 200 e i 300 grammi di verdure a foglia verde cotte o crude con l'aggiunta di un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Un solo giorno sono concessi anche 100 grammi di pane integrale. La cena prevede un etto di verdura a foglia verde oppure 25 grammi di noci secche o 30 grammi di mandorle sgusciate. Questa **dieta** è stata seguita per cinque giorni sotto stretto controllo medico. Ad essa facevano seguito tre o quattro settimane di alimentazione normale, per poi ripetere i cinque giorni di restrizione calorica. "Durante tutto il percorso abbiamo seguito i nostri pazienti costantemente. Eravamo reperibili 24 ore su 24 per ogni tipo di domanda o dubbio - chiarisce l'oncologo -. Ma le persone sono riuscite a tollerare bene questo tipo di **dieta**, continuando a fare la propria vita normale".

Il professor de Braud assicura che non si sono nemmeno verificati casi di **sarcopenia**, ovvero di perdita di massa muscolare, come si potrebbe

magari pensare. "I pazienti selezionati per lo studio avevano un **BMI (Body Mass Index, Indice di Massa Corporea)** superiore a 20, che è il limite più basso per indicare una persona normopeso. Abbiamo avuto solo quattro pazienti che sono scesi sotto 20, ma poi hanno recuperato. Tutti i pazienti avevano un calo ponderale durante i cinque giorni di dieta, ma poi i chili venivano ripresi nelle altre settimane, in cui l'unica indicazione era di seguire una **alimentazione varia** e non eccessiva nelle quantità, prediligendo verdura, frutta, pesce e riducendo il consumo di alcolici e carboidrati raffinati".

Del resto, ricorda l'oncologo, "è la stessa **Organizzazione mondiale della sanità** ad invitare ad una **riduzione del consumo di zuccheri** e al mantenimento della **glicemia sotto i 100** per prevenire molte patologie, non solo il diabete". Questo nonostante la grande accusata sia spesso la carne rossa: "Ma l'Oms non la inserisce tra gli alimenti da evitare. Il problema della **carne** deriva dalla cottura: la carne alla brace ha sulla propria superficie sostanze cancerogene prodotte dalla combustione dei grassi. Ma mezzo chilo di carne rossa alla settimana è sicuramente consentito. A far male piuttosto sono i salumi", sottolinea de Braud.

I ricercatori hanno potuto anche constatare come una **dieta** renda il malato partecipe del suo stesso percorso di cura: "La dieta è una terapia attiva del malato, non un farmaco che si subisce passivamente - chiarisce de Braud -. Lo **choc metabolico** viene usato proprio come un farmaco e produce un reset del comportamento dei linfociti, sia di quelli che stimolano l'attività immunocompetente e ci aiutano a combattere il rumore sia di quelli che la inibiscono. Al momento non sappiamo se questo choc metabolico e i suoi effetti possano essere utili anche in fase preventiva. Ma certamente uno stile di vita sano e attivo, monitorando sempre la propria glicemia, fa bene", sottolinea il professor de Braud.

