

AL MERCATO COL PROFESSORE L'oncologo: «I grassi animali minano colon e seno»

«Tanti tumori colpa del cibo, ecco la spesa giusta da fare»

Veronesi: «Sempre pane e pasta integrali, legumi e pomodori»

di CARLA MASSI

ROMA - Umberto Veronesi lo dice da anni e, visti i tipi di tumore che continuano a crescere, è costretto a dirlo ancora: almeno il 30-40% dei casi dipende dall'alimentazione. Da ciò che si mangia. O meglio, da ciò che di sbagliato si continua a mangiare. Alla vigilia della maratona televisiva per la raccolta dei fondi da destinare all'Airc, Associazione ricerca cancro, che inizia oggi a "Domenica in", l'oncologo ha accettato di fare da guida-Virgilio per la spesa ideale. Quella protettiva doc anti-cancro. Lui stesso, la prossima settimana, indicherà le regole per gli acquisti ideali da mettere in frigo e nella dispensa grazie all'aiuto di un lungo elenco di ipermercati che sostengono Airc. «La scienza - spiega Veronesi - continua a studiare, con sempre maggior dettaglio, quel che collega ogni singolo alimento alla comparsa o alla prevenzione delle malattie e in particolare del cancro». Questo vuol dire che i nostri geni influenzano il modo con il quale il cibo è

utilizzato dal nostro corpo all'interno delle cellule e, quindi, contribuiscono alla maggiore o minore suscettibilità individuale a sviluppare alcune malattie.

Da qui, la spesa scientificamente mirata con Veronesi e le ricette del progetto "Lo chef ricercatore" firmate dalla Fondazione italiana per la ricerca sul cancro (www.ifom-firc.it). «Si tratta di rivedere, fin dall'infanzia - aggiunge il professore - il modo di impostare l'alimentazione e la scelta dei cibi. Un esempio che vale per tutti: grassi animali e carne aumenta il rischio di tumori dell'intestino e del seno». Un dato rivela come "agiscono" i cibi: notevoli differenze per numero di casi sono state registrate tra l'area Forlì-Ravenna e Firenze rispetto al resto del paese. In queste zone l'incidenza del tumore allo stomaco è quattro volte superiore rispetto al Centro-Sud. Questa disparità sarebbe legata anche ad una dieta ricca di salumi ed insaccati, spesso ricchi di nitriti e nitrati.

Prendiamo il carrello e co-

minciamo a fare la spesa. Cominciamo da pane e pasta. Meglio integrali perché hanno un basso indice glicemico (la capacità di un alimento di innalzare la glicemia e il conseguente rilascio di insulina da parte dell'organismo). Uno studio dell'America Journal of epidemiology ha dimostrato che un rilascio lento e graduale dell'insulina ha un effetto protettivo nei confronti di alcuni tumori (per esempio

quello del seno) mentre un innalzamento brusco avrebbe un effetto negativo. Fagioli e lenticchie non dovrebbero mancare mai in casa, sono fonti preziose di ferro. Cavoli, verza e broccoli "tutelano" le donne perché difendono dal cancro al seno. Niente carne rossa ma tanto pesce. In quelli di grossa taglia come i salmoni la quantità di omega 3 è notevole. Ai banchi della frutta e della verdura, una lunga sosta. Uva nera carica di resveratrolo (an-

tiossidante), agrumi, mirtillo e pomodori (per gli uomini si consigliano in forma di sugo). Veronesi consiglia di mettere anche il curry nel carrello. Quel mix di polvere color giallo-ocra che abbonda nella cucina indiana. La sua base è la curcuma: in laboratorio è stata accertata la sua azione antinfiammatoria del tubo digerente e il suo ruolo nella produzione di bile da parte del fegato.

E poi la cioccolata.

«Sono vegetariano - ricorda Veronesi - e non mi nego un po' di cioccolata ogni giorno. Fondente. Oltre ad agire a livello del sistema nervoso centrale come antidepressivo ha anche proprietà antiossidanti. Va mangiata insieme ad altri alimenti sani, però, da sola non può fare molto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA OGGI RACCOLTA FONDI PER LA RICERCA

«Cavoli e broccoli per le donne. Un po' di cioccolata fondente fa bene»