Tumori: ecco la tabella degli alimenti anti-cancro

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 10/1/2024 9:10:00



Alimenti anti-cancro, quali sono? La salute comincia dalla tavola e sono ormai tantissimi gli studi che cercano di indicare gli alimenti che maggiormente contribuiscono al benessere fisico e che aiutano a evitare malanni piÃ¹ o meno gravi: malattie cardiache, cancro, invecchiamento precoce, diabete e altre ancora.

Tutte queste malattie hanno in comune ilÃ **processo di ossidazione**Ã che Ã¨ causato da atomi di ossigeno privi di un elettrone che aggrediscono le molecole vicine distruggendole. Per contrastare, e tentare diÃ **prevenire questo meccanismo**, ci viene in aiuto l'impiego di determinati alimenti nella nostra dieta. Anche contro il cancro, quindi, occhio a ciÃ² che mangiamo.Ã



La**Ã cellula tumorale**Ã si origina dagli scarti di combustione del processo di ossidazione (con l'ossigeno bruciamo le calorie introdotte col cibo) attraverso il quale ci nutriamo.Ã LeÃ **sostanze antiossidant** i contrastano il formarsi

Siamo ciÃ² che mangiamo: gli alimenti che entrano nel nostro corpo attraverso la bocca vengono digeriti, metabolizzati ed impiegati per formare nuove cellule che andranno a far parte del nostro corpo. Di tutto il cibo di cui ci alimentiamo tratteniamo qualcosa, in base alle caratteristiche del cibo stesso.

Negli ultimi decenni, l'esposizione ad**Â agenti mutageni come fumo e inquinamento atmosferico**, l'**abuso di alimenti raffinati**Â e troppo ricchi di grassi, hanno raddoppiato l'incidenza dei tumori. Lo stile di vita sedentario e lo stress con cui si ha a che fare quotidianamente non aiutano la nostra salute.

Poco si puÃ² fare contro l'inquinamento atmosferico, ancor meno contro l'aumentata radioattivitÃ "naturale". Si puÃ² purificare l'aria, umidificarla, ionizzarla... Si puÃ² contrastare l'inquinamento elettromagnetico durante la notte: di giorno i nostri piedi possono mandare "a massa" l'elettricitÃ che accumuliamo, ma la notte? Ci avete mai pensato? Ci sono accorgimenti utili, come tele con fibre di carbonio per i materassi. In realtÃ quello che Ã¨ inÂ **nostro potere Ã¨ relativo alla nostra dieta**Â e la scelta dell'alimentazione**Â idonea alla nostra salute in termini di prevenzione antitumorale**.

Nel corso degli anni sviluppiamo**Â abitudini alimentari**Â che ci vengono insegnate e tramandate dalla vita familiare, a cominciare dai primi anni di vita, e molto spesso non ci chiediamo nemmeno se quello che mangiamo quotidianamente puÃ² essere in qualche modo dannoso alla nostra salute.

Lo scopo diÂ questa tabella,Â desunta da svariati studi di settore, commenti di medici, chef e nutrizionisti, Ã¨ quello di segnalare quelli che sono considerati a tutt'oggi**Â gli alimenti che hanno proprietÃ antitumorali non presunte ma reali.**

Per prima cosa l'**eccesso di carne e salumi,**Â in quanto, oltre ad un'abbondanza di grassi saturi contengono conservanti come i**Â nitrati**Â che possono essere molto dannosi per la nostra salute.

E' inoltre sconsigliatoÂ **cuocere la carne alla brace;**Â questo tipo di cottura libera ilÂ **benzopirene**, nota sostanza cancerogena.

Anche laÂ **cottura con la pentola a pressione**Â Ã¨ sconsigliata in quanto l'alta temperatura distrugge completamente la vitamina C inclusa negli alimenti.

Un altro tipo di cottura che andrebbe evitato, o perlomeno usato con molta parsimonia nella cottura del cibo, Ã¨Ã **la frittura**; l'alta temperatura infatti libera una sostanza cancerogena chiamata acroleina.

La stessa viene prodotta riscaldando le padelle antiaderenti e scottando il cibo, portandolo molto velocemente a temperature assai elevate.

DelloÃ **zucchero si saz**Ã i tumori si nutrono di zucchero. Meglio andarci piano, quindi.

Anche l'**uso smodato di sale**Ã Ã¨ dannoso per tutti, non solo per chi soffre di ipertensione; Ã¨ composto di sodio, responsabile della ritenzione idrica e dell'affaticamento cardiaco. Il suo abuso Ã¨ correlato con l'insorgere di certi tipi di tumore.

Raccomandazioni per**Ã le donne in attesa e per le neo mamme: e**vitare in assoluto le bevande alcoliche e le droghe di qualsiasi genere; evitare ogni tipo di esposizioni a radiazioni (comprese quelle dovute agli esami ed alle cure per combattere il tumore); quando possibile, allattare almeno per sei mesi il pupetto.

Consiglio per tutti: let's move! Muoviamoci, teniamo il corpo in allenamento, ogni giorno.

Sviluppiamo endorfine che fanno stare bene e non accumuliamo depositi inutili, nei chili extra, rendendo ogni cura piÃ¹ difficile.

Se dopo aver vissuto con attenzione ed intelligenza ci toccherÃ affrontare questa prova, sappiate cheÃ **di tumore si guarisce**. Se il corpo sarÃ sano, si potranno affrontare le cure mediche del caso con molta piÃ¹ forza e capacitÃ rigeneratrice.Ã

Ã