

Ecco i cibi che proteggono dal cancro

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 10/1/2024 8:20:00

Il 30% dei tumori è causato da un'alimentazione scorretta. Scopri come prevenirli mangiando in modo sano e gustoso.



Magari avete appena terminato di cuocere piano piano un sugo di pomodoro, che adesso è pronto per incoronare di rosso un bel piatto di maccheroni: lo sapete che formidabile «medicinale» avete preparato? Nel pomodoro crudo che mangiamo in insalata si trova una potentissima sostanza benefica, il licopene, che ci protegge dal cancro. Ma quando cuocete il pomodoro per fare il sugo di licopene se ne produce fino a cinque volte di più.

Come mai? David Heber, direttore del Centro per la nutrizione umana dell'Università della California, ha scoperto il perché: il calore della cottura, rompendo le pareti delle cellule del pomodoro, libera tutto il licopene che contengono e lo rende completamente assorbibile dall'apparato digerente, proteggendo tutto l'organismo dai rischi di un tumore.

E come i pomodori sono protettivi i broccoli, le arance, la zucca, i cavoli, i fagiolini verdi, la carota, le verdure a foglia verde, i legumi, fagioli, la cipolla, i piselli, i peperoni, le patate, i cetrioli, il prezzemolo, i finocchi, gli asparagi, i carciofi, i funghi, i ravanelli, le erbe aromatiche. E poi le fragole, le albicocche, i lamponi, l'uva, il melone, l'anguria, i mirtilli, le castagne. Ancora: il «verde», per esempio, i crostacei, i molluschi, il pesce in generale. Folto d'oliva. Nel prezioso laboratorio della natura ce n'è per tutti i gusti, e adesso incominciamo a scoprire che ce n'è per tutti. Ora, la doppia elica che contiene le nostre informazioni genetiche.

La scienza sta studiando la dieta personalizzata

Sta nascendo una nuova scienza, la nutrigenomica: cerca di capire in che modo un alimento modifica il funzionamento dell'organismo a livello molecolare e punta a elaborare un'alimentazione che in un prossimo futuro terrà conto del profilo genetico di ogni individuo. Il vecchio adagio che «l'uomo è ciò che mangia» può avere ormai una controprova scientifica.

La nutrigenomica avrà un ruolo centrale e si è già data obiettivi che sono ambiziosi ma non impossibili: chiarire i meccanismi molecolari alla base degli effetti dietetici sulla salute; studiare l'impatto del genotipo sugli effetti dell'alimentazione, cioè comprendere come ciascuno reagisce ai cibi e come questi possano influenzare la comparsa di determinate malattie. Vorrà dire, per esempio, che per la signora Rossi la salsa di pomodoro sarà un alimento essenziale, e che per il signor Bianchi sarà invece raccomandabilissimo un grande consumo di agrumi.

Ma quali sono le sostanze che fanno bene contenute negli alimenti? Si chiamano composti fitochimici e non apportano calorie, ma sono, e lo dimostrano migliaia di studi scientifici, uno scudo protettivo nel nostro organismo mettendolo al riparo dal rischio cancro.

Perché? Bisogna ricordarlo, soltanto il 4% dei tumori è causato da ciò che respiriamo (cioè dall'inquinamento atmosferico) e ben il 30% da ciò che mangiamo. Non solo. Questi micronutrienti ci proteggono anche da altri mali, come il diabete, le malattie cardiache, il processo degenerativo delle cellule che per esempio stocca nell'Alzheimer.

I composti fitochimici sono classificati in grandi famiglie, e a loro volta suddivise in classi e sottoclassi.

Ecco i cibi che proteggono dal cancro

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11699>

I polifenoli rallentano l'ossidazione cellulare

La più numerosa è la famiglia dei polifenoli, tra le cui classi la più diffusa è quella dei flavonoidi. Sarebbe troppo lungo addentrarsi in questo popolo di guerrieri benefici. Basti sapere che ciascuna di queste sostanze ha dimostrato la sua capacità di proteggerci.

Come? Principalmente stimolando nel nostro organismo reazioni biochimiche che hanno un grande potere antiossidante, in grado cioè di limitare o bloccare del tutto i radicali liberi, che nascono dal processo di ossidazione.

L'ossidazione all'interno delle nostre cellule è la stessa reazione chimica che fa scurire una mela tagliata o fa arugginire un chiodo: ogni volta che respiriamo, l'ossigeno che mettiamo in circolo entra a far parte dei processi di ossidazione che si svolgono in tutte le cellule del nostro corpo. Da questa ossidazione (ma anche dal fumo, dall'inquinamento, dall'alcol in eccesso, dalle radiazioni) nascono pure i radicali liberi, molecole che perdono un elettrone e che così diventano "spaziose". Questi radicali liberi cercano di tornare in equilibrio rubando elettroni alle altre cellule, e possono danneggiarle, dando inizio a un tumore.

Ecco, gli antiossidanti combattono il rischio con un meccanismo semplicissimo: cedono ai radicali liberi l'elettrone che a loro manca, e quindi disinnescano la miccia. Per questo l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha lanciato la formula five a day, cioè cinque porzioni di frutta, legumi e verdura al giorno, e per questo i nutrizionisti consigliano secondi piatti in cui a

predominare siano verdura, uova, pesce e formaggi, mentre la carne rossa sia assente o presente in misura ridotta.

Un regime sano allontana anche altre malattie

Alimentazione che fa prevenzione, e non solo contro il cancro, ma in favore del buon funzionamento del cuore, del cervello e di tutti i nostri organi. Ci sono due meccanismi principali con cui un alimento naturale è in grado di rallentare il processo tumorale: uno è quello di inibire la crescita delle cellule cancerose; l'altro è quello di facilitare l'apoptosi, che s'innescava spontaneamente nel nostro organismo in presenza di cellule mutate.

La crucifera, ovvero cavolfiore e broccolo, cavolo cappuccio, cavolo verza, per esempio, favoriscono l'eliminazione delle sostanze tossiche e sono ricche di due sostanze: il sulforafano, che è stato isolato per la prima volta nel 1959, e che insieme al caratteristico odore di cavolo, ha un grande potere protettivo nei confronti di tumori al colon, alla prostata, di leucemia e di neuroblastoma; l'indolo 3-carbinolo, che ha dimostrato una efficace funzione contro il rischio di carcinoma alla mammella e più in generale alla crescita del tumore.

Poi c'è il taglio, il condimento più diffuso del mondo e una delle erbe medicinali più antiche, che con la cipolla, il porro e lo scalogno stabilizzano il Dna delle cellule sane e svolgono un'azione preventiva molto efficace contro il tumore dell'esofago, dello stomaco, della prostata.

Mentre lampioni e fragole sono ricchi di acido ellagico, che impedisce alle cellule tumorali di creare vasi sanguigni da cui nutrirsi. L'elenco è lungo ma incompleto perché solo ai primi passi: quasi ogni giorno da qualche laboratorio di ricerca arriva la notizia di un nuovo composto fitochimico di cui si scopre quanto e come faccia bene.

A