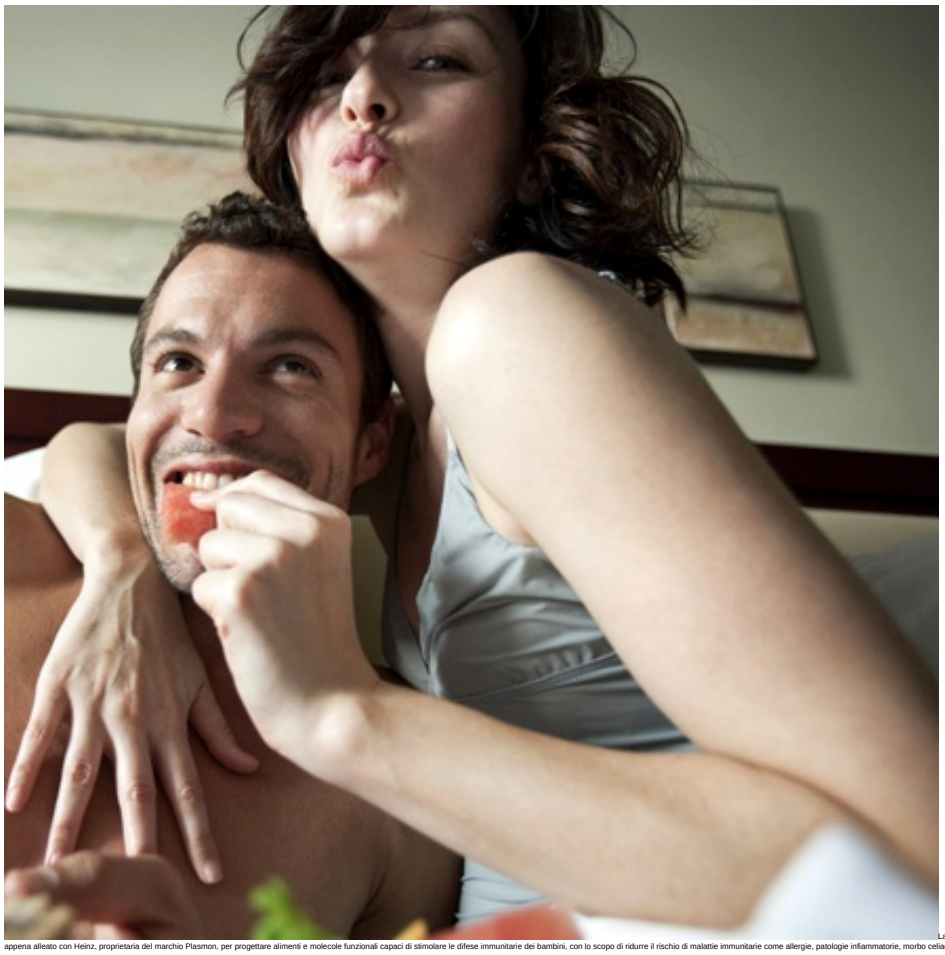
Tumori: cibi anti-cancro anche da piccoli, progetto Ieo - Alimentazione e tumori

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il : 5/5/2024 8:50:00

L'Istituto Europeo di oncologia di Umberto Veronesi si e' alleato con Heinz, proprietaria del marchio Plasmon, per progettare alimenti capaci di stimolare le difese immunitarie dei bambini e ridurre il rischio di malattie immunitarie come allergie, patologie infiammatorie, morbo celiaco e alcuni tumori.



La salute passa dal cibo, persino dai primissimi anni di vita. L'Istituto Europeo di oncologia di Umberto Veronesi si e' appena alleato con Heinz, proprietaria del marchio Plasmon, per progettare alimenti e molecole funzionali capaci di stimolare le difese immunitarie dei bambini, con lo scopo di ridurre il rischio di malattie immunitarie come allergie, patologie infiammatorie, morbo celiaco e alcuni tumori.

L'accordo e' stato sottoscritto attraverso la societa' di Trasferimento Tecnologico 'TTFactor', e gli studi saranno condotti da un gruppo di ricercatori guidati da Maria Rescigno, esperta di immunoterapia antitumorale. Gli scienziati si focalizzeranno in particolare sugli alimenti funzionali, quei cibi cioe' che oltre ad avere un valore nutrizionale agiscono positivamente su una o piu' funzioni dell'organismo, e sono quindi in grado di migliorare lo stato di salute e di ridurre il rischio di malattie.

"Tali effetti - commentano i responsabili dell'accordo - sono di particolare interesse in eta' pediatrica, quando l'organismo non e' ancora completamente maturo, perche' possono aiutare il corretto sviluppo del bambino fornendo benefici sia a breve che a lungo termine. Le aspettative sono notevoli: si aprono infatti le porte alla possibilita' di sviluppare prodotti innovativi in grado di supportare il particolare momento della crescita, attraverso alimenti della dieta quotidiana, in modo naturale senza pilliole o capsule".

Alimentazione e tumori

Siamo fatti di ciÃ² che mangiamo.... e quindi dovremmo scegliere per il nostro corpo i cibi migliori: per la nostra salute, per sentirci in forma e soprattutto per la profilassi della vera tragedia di questo secolo: il cancro.

La sovraesposizione ad agenti mutageni (in primis fumo ed inquinamento atmosferico) ma anche l'abuso di cibi raffinati e troppo ricchi di grassi, ha raddoppiato l'incidenza dei tumori negli ultimi decenni. Ma, se poco possiamo fare contro il benzene delle nostre cittÃ , molto possiamo fare in casa nostra sia per la profilassi che per la cura dei tumori: cominciamo a dire quali cibi evitare, proprio perchÃ© responsabili di alcune forme di cancro.

Cibi da evitare

Innanzitutto l'eccesso di grassi saturi: e quindi gli **eccessi di carne e di salumi** (talvolta contenenti nitrati come conservanti) responsabili dei tumori del colon vera piaga che colpisce tutti gli anni migliaia di persone, persone soprattutto che assumono scarse quantitÃ di fibre prediligendo ad es. pane o pasta bianca dimenticando l'utilitÃ della crusca del pane integrale.

Grave errore Ã¨ poi cuocere la **carne alla brace**: questo tipo di cottura libera infatti sostanze cancerogene, come Ã¨ anche errato **l'abuso di fritture**: l'alta temperatura libera infatti acroleina sostanza altamente cancerogena.

Cibi sott'accusa sono anche **dolci e bevande molto zuccherate**; il loro abuso puÃ² favorire l'innesco di una reazione mutagena cancerogena.

Da evitare inoltre **l'abuso di alcolici.**

Il sale

Il sale da cucina (cloruro di sodio) e il sale dei dadi (glutammato di sodio) sono ricchi in una molecola molto pericolosa che Ã¨ il sodio capace di dare ritenzione idrica, affaticamento cardiaco e ipertensione. Purtroppo solo da pochi anni il sale Ã¨ troppo presente sulle nostre tavole, una volta era una spezia rara tantÃ¨ che con essa venivano pagati i soldati (da cui il termine salario). L'abuso di sale Ã¨ sempre negativo e purtroppo Ã¨ molto facile abusarne perchÃ© di sale ce n'Ã¨ molto anche quando non lo vediamo. Sale infatti Ã¨ presente in tutti i cibi inscatolati o conservati, nei succhi di frutta, nelle caramelle, nei salumi, nei biscotti , nel pane e cosÃ¬ via.

Superare dunque la soglia di pericolo Ã¨ facilissimo. Consigliabile dunque salare meno possibile. L'eccesso di sale favorirebbe alcuni tipi di tumore (stomaco e pancreas).

Ma queste sono cose che sanno un pÃ² tutti :la cosa affascinante Ã¨ invece il diffondersi nei media delle notizie scientifiche che una volta tanto coincidono con la medicina naturale e cioÃ¨ l'importanza dei cibi come vera **terapia di tante patologie.**

Cibi consigliati

Da poco si Ã¨ scoperto in alcuni vegetali (soprattutto **pomodori)** la presenza di licopeni molecole capaci di bloccare i geni impazziti capaci di innescare la mutazione cancerogena: *e qui una riflessione su quanta gente viene sviata da sciocche mode di falsa medicina che ha eliminato i pomodori dalla dieta perchÃ© alimenti (secondo loro) allergizzanti:* le allergie alimentari in genere sono molto rare e i pomodori sono fra gli alimenti meno responsabili di allergie. Semmai, se un pomodoro genera reazioni allergiche, probabilmente ciÃ² Ã¨ dovuto ad un abuso di pesticidi con cui la pianta Ã¨ stata trattata; tanti pomodori quindi, perÃ² di stagione e maturati al sole: mai mangiare un ortaggio o un frutto fuori stagione.

Ancora piÃ¹ potere anticancro hanno tre ortaggi: le brassicacee (cavoli), le cipolle e l'aglio.

Personalmente nei mie venti anni di medico naturista ho usato il cavolo nelle piÃ² disparate patologie: come antisettico, come terapia nelle ulcere venose, come cataplasma nelle distorsioni; e adesso molte riviste scientifiche parlano di questi tre ortaggi come vera arma nella profilassi dei tumori: e questo i medici naturisti di un tempo lo avevano sempre sostenuto esaltando soprattutto il potere del solfuro di allile presente nell'aglio: ricordo un medico francese che agli scettici dell'aglio diceva: provate a chiudere uno scarafaggio in una bottiglia con due spicchi di aglio: i solfuri lo uccideranno in poche ore, cosÃ¬ come uccidono germi e batteri.

Come antibatterico Ã¨ MOLTO UTILE ANCHE LA CIPOLLA da secoli usata nei tipici piatti mediterranei ad es.: nelle **alici alla povera** l'unico piatto che permette di mangiare pesce crudo (quasi sterilizzato dal forte uso di cipolla e succo di limone) capace di offrire in grandi quantitÃ gli acidi omega tre che la scienza sta usando come micidiale arma anticancro. Sono acidi presenti soprattutto nei pesci grassi (sardine, sgombri, salmoni) e che per il loro forte e robusto sapore (soprattutto salmone) possono essere usati anche nei pasti dei bambini, magari in appetitose crocchette .Gli acidi omega sono inoltre considerate vere molecole salva cuore visto il loro potere anticolesterolo.

Ma le piÃ¹ grosse sorprese sulla terapia dei tumori sono venuti dallo studio di alcune leguminose, soprattutto la **soia** ed alcuni legumi ormai presenti solo in qualche remota trattoria del sud: le **doliche** e le **fave**. I fosfolipidi di questi legumi (una volta chiamati la carne dei poveri per il loro alto potere nutritivo), svolgono, una volta entrati a far parte delle nostre cellule, la funzione di maggiordomo facendo entrare soltanto le molecole benefiche ed escludendo quelle pericolose e potenzialmente cancerogene.

La soia ha riservato ancora piÃ¹ sorprese: il suo alto contenuto in genisteina (estrogeni vegetali) ha permesso in fitoterapia un largo uso di queste molecole in tutta la sfera endocrina femminile, dalla menopausa fino alla cura dei tumori del seno.

Ancora piÃ¹ sorprendente la scoperta del **resveratrolo dell'uva come anticancro** a tutti gli effetti vera gioia per gli amanti del **vino rosso** che come si sa Ã¨ responsabile del **par**

adosso francese: e cioÃ¨: i francesi mangiano il doppio di grassi degli americani, ma gli incidenti cardiovascolari sono meno della metÃ , merito di un buon bicchiere di vino rosso a pasto ricco appunto di resveratrolo.

Erbe anticancro

Ma il mondo vegetale Ã¨ sempre piÃ¹ ricco di sorprese: molte speranze vengono riposte nella terapia antitumorale dall'uso dell'**aloe** che un medico israeliano usa da anni come anticancro; conosco questa pianta da anni e non ho esperienze diretta di essa in campo tumorale, perÃ² posso dirvi che la sto usando da diverso tempo per la cefalea con risultati sorprendenti. Sempre nel campo delle piante medicinali Ã¨ noto da secoli il potere anticancro del **thÃ¨ verde** che esplica azione antitumorale grazie alla azione delle sue catechine, vere molecole salvavita.

Metodi di cottura

Importante Ã¨ anche il modo con il quale i cibi vengono cucinati; un solo esempio: friggere delle patate con del buon olio di oliva vuol dire portare ad un altissima temperatura un vegetale che non ha con sÃ© nessun grasso capace di trasformarsi in pericolose molecole; se invece friggiamo delle uova, del pesce o della carne, noi portiamo ad altissime temperature alimenti ricchi in grassi che idrogenandosi, possono divenire molecole pericolose. Usiamo dunque metodi di cottura leggeri.

MIGLIORI METODI DI COTTURA

- COTTURA AL VAPORE;
- BOLLITIURA;
- STUFATI;
- COTTURA AL FORNO;
- COTTURA CON MICROONDE.

PEGGIORI METODI DI COTTURA

- FRITTURA: libera acroleina;
- COTTURA ALLA BRACE (libera benizopirene, molecola altamente cancerogena);
- PENTOLA A PRESSIONE: l'alta temperatura cui l'alimento Ã¨ sottoposto distrugge la vitamina C.

SEI REGOLE DA NON DIMENTICARE

1. mantenere un peso corretto (un eccesso ponderale puÃ² favorire alcuni tipi di tumore);
2. mantenere una dieta molto varia;
3. mangiare molta frutta e verdure;
4. mangiare molti legumi e cereali;

5. limitare il consumo di alcol;

6. limitare il consumo di sale e fumo;

Questo dicono le ultime ricerche scientifiche, sta a noi applicarle cominciando dalle piccole cose soprattutto nella alimentazione dei nostri bambini: legumi almeno due volte alla settimana, zuppe di verdure, molto pesce e come merenda pane e pomodoro: avremo un grosso guadagno in salute ed anche economico.

AFORISMA

Spesso i miei pazienti mi chiedono cosa bisogna fare per mangiare in maniera ideale; io rispondo sempre con questo aforisma: fare finta, quando andate a fare la spesa, di avere pochi soldi e quando siete a casa fate finta (magari Ã¨ vero) di avere poco tempo per cucinare: **avere pochi soldi vuol dire comprare le cose che costano meno** (legumi, verdure, cereali, pesce azzurro) ed evitare le cose che costano molto (insaccati, alcolici, formaggi grassi, alimenti affumicati, cibi inscatolati e -o precotti).

Avere poco tempo per cucinare vuoi dire mangiare crudo tutto ciÃ² che si puÃ² (le verdure cotte perdono quasi tutte le vitamine col calore, le crude mantengono intatto tutto il patrimonio di vitamine e sali minerali) gli alimenti troppo cotti o intingolati ed elaborati sono pesanti e indigesti. Un bel pesce bollito richiede venti minuti; della carne in ragÃ¹ magari per fare delle lasagne

richiede ore di cucina diventando dunque un alimento pesante.