

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 più o meno gravi: malattie cardiache, cancro, invecchiamento precoce, diabete e altre ancora.

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



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

Siamo ciò 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 agenti mutageni come fumo e inquinamento atmosferico, l'abuso di alimenti raffinati 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 può fare contro l'inquinamento atmosferico, ancor meno contro l'aumentata radioattività "naturale". Si può purificare l'aria, umidificarla, ionizzarla... Si può contrastare l'inquinamento elettromagnetico durante la notte: di giorno i nostri piedi possono mandare "a massa" l'elettricità che accumuliamo, ma la notte? Ci avete mai pensato? Ci sono accorgimenti utili, come tele con fibre di carbonio per i materassi. In realtà quello che è in nostro potere è relativo alla nostra dieta e la scelta dell'alimentazione idonea alla nostra salute in termini di prevenzione antitumorale.

Nel corso degli anni sviluppiamo abitudini alimentari 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 può essere in qualche modo dannoso alla nostra salute.

Lo scopo di questa tabella, desunto da svariati studi di settore, commenti di medici, chef e nutrizionisti, è quello di segnalare quelli che sono considerati a tutt'oggi gli alimenti che hanno proprietà antitumorali non presunte ma reali.

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

E' inoltre sconsigliato cuocere la carne alla brace; questo tipo di cottura libera il benzopirene, nota sostanza cancerogena.

Anche la cottura con la pentola a pressione è 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,	ÄÄ 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.																			
DelloÄ zucchero	si	saÄ i	tumori	si	nutrono	di	zucchero.	Meglio	andarci	piano,	quindi.																										
Anche	l'uso	smodato	di	saleÄÄÄ	dannoso	per	tutti,	non	solo	per	chi	soffre	di	ipertensione;	Ä	composto	di	sodio,	responsabile	della	ritenzione	idrica	e	dell'affaticamento	cardiaco.	Il	suo	abuso	Ä	correlato	con	l'insorgere	di	certi	tipi	di	tumore.
Raccomandazioni	perÄ le	donne	in	attesa	e	per	le	neo	mamme:	evitare 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	püÄ	difficile.																			
Se	dopo	aver	vissuto	con	attenzione	ed	intelligenza	ci	toccherÄ	affrontare	questa	prova,	sappiate	cheÄ di	tumore	si	guarisce.	Se	il	corpo	sarÄ	sano,	si	potranno	affrontare	le	cure	mediche	del	caso	con	molta	püÄ	forza	e	capaciÄ	rigeneratriceÄ

A