

La dieta anticancro di Umberto Veronesi

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 7/2/2025 9:10:00

L'8 novembre 2016 si Ã spento all'etÃ di 90 anni l'oncologo Umberto Veronesi, promotore di alimentazioni e diete anticancro. Una vita spesa nella prevenzione e nella cura dei tumori hanno fatto di lui un pioniere nel campo. Sostenitore dello slogan ÃSiamo quel che mangiamoÃ, ha piÃ¹ volte affermato che l'alimentazione influisce sulla formazione dei carcinomi secondo una percentuale del 25-30%. Una correlazione piuttosto stretta, quindi, tra l'alimentazione e il cancro, definito il male del secolo, e per questo ancora piÃ¹ importante da contrastare attraverso una delle attivitÃ piÃ¹ rappresentative dell'uomo: l'alimentazione

La dieta anticancro di Umberto Veronesi

Umberto Veronesi, direttore dell'Istituto Europeo di Oncologia, studiÃ² per anni quale relazione legava cibo e cancro. Il suo metodo fu dichiarato innovativo. La dieta anticancro da lui elaborata si prefigge come obiettivo la prevenzione dei tumori attraverso un consumo piÃ¹ coscienzioso dei diversi alimenti che la natura ci offre. In sostanza, la sua dieta non si allontana nettamente da quella mediterranea, ma Ã supportata da ulteriori regole.

1. Il consumo di frutta e verdura

Frutta e verdura dovrebbero venire consumati molte volte al giorno per il loro concentrato di benefici. Per quanto riguarda la frutta i momenti migliori sono la mattina e lo spuntino pomeridiano, lontano dal pranzo per non provocare una fermentazione intestinale, ma anche prima dei pasti per eliminare il senso impellente di fame. La verdura, invece, non dovrebbe mai mancare a pranzo e cena.

2. I cereali integrali

Un altro alimento che non dovrebbe mai mancare sono i cereali integrali, tra cui riso, quinoa, amaranto, grano, orzo, farro, molto importanti da inserire nella dieta grazie alla loro azione preventiva nei confronti di malattie come ictus e infarto. Regola fondamentale, perÃ², Ã¨ quella di variare sempre il tipo di cereale senza esagerare nelle dosi.

3. La frutta secca

Ogni giorno si dovrebbe consumare un'adeguata porzione di frutta secca ricca di omega 3. La dose consigliata Ã¨ di 30 grammi giornalieri di noci, mandorle, nocciole, arachidi, pinoli o anacardi, in grado di apportare elementi nutritivi quali i grassi insaturi, proteine di alta qualitÃ , fibre, vitamine e minerali utili per contrastare malattie come il diabete, cancro del colon, l'ipertensione e la sindrome metabolica.

4. Bere molta acqua

Elevate quantitÃ d'acqua nell'organismo ogni giorno aiutare a depurare l'organismo dalle scorie e dalle sostanze tossiche. Inoltre, bere la giusta dose d'acqua giornaliera, circa 2 litri, aiuta a mantenere la giusta idratazione del corpo, a stimolare il metabolismo e a rafforzare il sistema immunitario.

5. L'olio d'oliva come unico condimento

L'olio d'oliva Ã¨ l'unico condimento possibile sulla tavola. Inoltre, il suo utilizzo dovrebbe essere a crudo per evitarne la tossicitÃ . Ã¨ dimostrato che l'olio d'oliva,

se consumato regolarmente e nella dose consigliata di 3 cucchiaini al giorno, riduce il rischio cardiovascolare, oltre ad avere numerose proprietà cosmetiche, curative e nutrizionali.

6. Il tipo di cottura

Secondo Veronesi, la cottura ha un ruolo fondamentale nell'alimentazione ma molto spesso questo viene sottovalutato. I tipi di cottura da preferire sono quello in umido o al cartoccio, per evitare l'uso di alte temperature che bruciano il cibo rilasciando sostanze tossiche. Anche la cottura tramite marinatura è una cottura di tipo atossica perché non rilascia sostanze cancerogene.

Quali cibi evitare

Secondo Veronesi, una dieta anticancro predilige un regime alimentare quanto più vario ed equilibrato possibile, limitato nell'assunzione di determinate sostanze, più nocive che salutari, ma propenso verso un'alimentazione più naturale, come ad esempio quella vegetariana.

Di seguito gli alimenti da evitare o moderare:

– Gli insaccati;

– Le carni rosse;

– Il sale;

– I cibi soggetti a raffinazione, come lo zucchero e tutto ciò che lo contiene;

– Le bevande alcoliche

Gli alimenti consigliati

Una dieta anticancro per prevenire i tumori deve essere naturale, semplice ed equilibrata, quindi con alimenti sani, quali per lo piÃ¹ verdura, frutta e cibi non raffinati. Umberto Veronesi era un convinto vegetariano da molto tempo per motivi etici, ambientalisti e di salute. Secondo le sue ricerche, i vegetariani vivono di piÃ¹ grazie al tipo di alimentazione che seguono. Nell'elenco dei cibi che proponeva infatti, nulla riguarda alimenti di origine animale.

Gli alimenti consigliati sono: i pomodori, i broccoli, le arance, la zucca, i cavoli, i fagiolini verdi, la carota, le verdure a foglia verde, i legumi, l'aglio, 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 mele, le pere, le albicocche, i lamponi, l'uva, il melone, l'anguria, i mirtilli, i frutti di bosco, le castagne. Ma anche: il tÃ© verde, lo yogurt, i crostacei, i molluschi, il pesce in generale, l'olio d'oliva.

Â