

ADRIANA ALBINI*

Attività fisica e dieta appropriata, potrebbero prevenire addirittura un terzo della mortalità per tumori e per disturbi cardiovascolari e contribuire a una vita lunga e sana. L'American Cancer Society e l'AACR, insieme a molte altre associazioni scientifiche, confermano che cattiva nutrizione e mancanza di moto, soprattutto se legate a sovrappeso e obesità, sono responsabili di un tumore su tre, oltre che dell'aumento di patologie cardiovascolari. Il consumo eccessivo di cibi grassi, dolci e bibite carbonate va a detrimento del «microambiente», del corpo, predispone alla malattia tumorale, e ad accorciare la speranza di vita.

Nella ricerca medica, oltre ad approfondire la conoscenza del genoma e delle sue alterazioni, consentendo la tipizzazione molecolare delle neoplasie e di altre malattie complesse, bisogna anche proteggere l'organismo, la sua fisiologia, il suo equilibrio. Temibili alleati per la salute, in generale: fumo, errori nel bilancio energetico, problemi metabolici, radicali liberi e invecchiamento dei tessuti.

L'infiammazione è una delle risposte del «microambiente» che favoriscono la crescita e la metastasi tumorale.

Numerosi derivati della dieta sono «chemiopreventivi» anche in virtù delle loro proprietà anti-infiammatorie e anti-ossidanti.

Non è mai facile parlare di «dieta preventiva». L'alimentazione corretta è sempre legata ad una miglior salute e ad un generale benessere fisico (e psichico). I nutrizionisti studiano le «piramidi alimentari» e come inserire nei pasti quotidiani il giusto apporto degli elementi nutritivi. I ricercatori analizzano le molecole derivate da cibi e bevande e ne scoprono le singole proprietà: alcuni cibi e i loro estratti possono essere dei veri e propri farmaci antitumorali.

Broccoli e cavolini di Bruxelles, soia, riso e pasta integrale, curry e peperoncino, il pesce azzurro, ricco di acidi grassi insaturi omega tre, l'olio di oliva, aglio e cipolla, pomodori, alcuni frutti, in particolare le mele,

Movimento per una vita sana

L'INTERVENTO » COME UNA DIETA APPROPRIATA
E L'ATTIVITÀ FISICA POSSONO PREVENIRE LE MALATTIE



in pagina due
ambientazioni del
festival a Sarzana

ma anche quelli blu e viola che contengono antocianine, gli agrumi, con pectine, acido perillico e i terpenoidi delle bucce, le noci.

Vari studi pubblicati da riviste scientifiche riportano che le fibre proteggono l'intestino dal cancro.

Naturalmente gli oncologi hanno anche qualche consiglio su cosa non mangiare. Per esempio: carne grigliata o troppo cotta. Questi tipi di cottura possono generare dei metaboliti cancerogeni, che non si formano quando la carne è invece cotta al vapore, in forno o al microonde.

Da evitare anche: gli zuccheri, i grassi polinsaturi, l'alcool, le bevande carbonate e zuccherate, le calorie «vuote» in genere, la carne in eccesso, soprattutto rossa, in particolare se cotta alla griglia o frita, gli insaccati.

Talvolta mangiare male è una questione di mancanza di tempo e di disinformazione. Il fast food a cui ci costringono i ritmi produttivi, da una parte, e la crisi economica, dall'altra, è un chiaro nemico per la salute. Oltre alla predisposizione familiare, i fattori di rischio possono essere diversi, tra questi la sedentarietà e l'obesità.

L'attività fisica diminuisce il rischio di cancro, persino quello al seno.

Lo stress cronico può accelerare la crescita dei tumori. Gli ormoni dello stress provocherebbero una più rapida crescita della massa tumorale. Anche dormire di notte fa bene, perché il ritmo veglia sonno favorisce il metabolismo preventivo dei tumori. Il messaggio è che ognuno di noi può intervenire sulle proprie abitudini di vita ed essere propositivo verso quelle dei propri cari, coniugi, figli genitori e proporsi le seguenti azioni: 1) non fumare o smettere, se si è fumatori 2)

mangiare «bene», nel senso di seguire una dieta equilibrata, secondo le conoscenze scientifiche, e prevenire il sovrappeso e l'obesità (ma anche l'anorexia!), si vive più a lungo quando si è normopeso 3) bere poco alcool e nessun super alcolico, massimo un bicchiere di vino o birra al giorno 4) fare del moto 5) evitare condizioni a rischio 6) sottoporsi a screening ove essi esistono e diagnosi precoce, soprattutto in caso di familiarità. 7) Non stressarsi!

*IRCCS IEO Istituto Europeo di Oncologia
Università Milano Bicocca