

Le raccomandazioni sugli stili di vita del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro sono il risultato di uno studio fatto da oltre 150 ricercatori di 50 centri fra i più prestigiosi del mondo.



Livio Sposito
Giornalista
Capo Redattore
Rivista "Europa Uomo"

Sottoporsi ad una dieta dimagrante, controllare ciò che si mangia, camminare tutti i giorni, fare sport: perché sottoporsi allo stress di tutti questi consigli che ci piovono sul capo da ogni parte? Chi ci dice che servono a qualcosa? E poi, che cosa c'entra l'alimentazione con il tumore?

Bisogna, in effetti, essere convinti dell'utilità di questi consigli per seguirli, poi, disciplinatamente. Andiamo, allora, sul Sito del World Cancer Research Fund International, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)* e scopriamo così che i consigli che orecchiamo tanto diffusamente sono frutto di una ricerca approfondita.

Il WCRF ha concluso, infatti, nel 2007, un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori alla quale hanno contribuito oltre 150 ricercato-

Dieta e prevenzione tumori: facciamo il punto

ri, epidemiologi e biologi, di circa 50 Centri di Ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Le conclusioni sono molto prudenti e riassumono in 10 raccomandazioni solo i risultati più solidi della ricerca scientifica. Prima di elencare questi dieci punti, sottolineiamo come il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro sia giunto a due fondamentali capisaldi:

- **il sovrappeso**, di tutti i fattori che si sono dimostrati associati ad un maggior rischio di cancro, è quello più solidamente dimostrato: le persone grasse si ammalano di più di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas, e della cistifellea;
- **la vita sedentaria** è una causa di cancro anche indipendentemente dall'obesità: gli studi epidemiologici

hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, e forse anche del pancreas e del polmone.

Assumiamo dunque un costume di vita che si adegui ai seguenti dieci punti. Contribuirà anche a migliorare il nostro benessere.

- 1) Mantenersi snelli tutta la vita.**
- 2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno, da aumentare progressivamente.
- 3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica** ed evitare il consumo di bevande zuccherate.
- 4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di prove-**



nienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600 grammi).

5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana.

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche. Un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini, solamente durante i pasti.

7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).

8) No agli integratori. È sufficiente seguire una dieta equilibrata. L'assunzione di vitamine o minerali per la prevenzione del cancro è sconsigliata.

**Va ridotto
l'apporto di
grassi e proteine
animali e favorita
l'assunzione
di cibi ricchi
di vitamine e fibre**

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10) Recidive. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Per un approfondimento sul punto 10, vi invitiamo a leggere l'intervista al Prof. Berrino, esperto in materia, a pag. 32.

Aggiungiamo una nota interessante: l'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa 3 tumori su 10.

Perché certi di cibi influiscono su alcuni tumori in particolare?

Il tipo di alimentazione influisce sullo stato di infiammazione che può predisporre a ogni forma di cancro e sull'equilibrio ormonale che può favorire od ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata nell'uomo e del seno, dell'ovaio e della superficie interna dell'utero, l'endometrio, nella donna.

Quali cibi vanno privilegiati, e quali evitati, per cercare di prevenire la malattia?

Va ridotto drasticamente l'apporto di grassi e proteine animali, favorendo invece l'assunzione di cibi ricchi di vitamine e fibre: almeno cinque porzioni di frutta e verdura



Prevenire per nutrire il cambiamento

Intervista al Prof. Marco Alloisio

Presidente della Sezione milanese della "Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori"

A Expo 2015 c'è anche lo Stand della Sezione Milanese della "Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori"*. Al più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione, dove i Paesi di tutto il mondo mostrano il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta all'esigenza di garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, non poteva mancare, infatti, un tema che negli anni sta assumendo sempre maggior importanza: il rapporto tra alimentazione e malattie, e in particolare tra cibo e tumori. In funzione di quest'avvenimento, la Lilt ha avviato già nel novembre scorso un progetto di sensibilizzazione alla sana alimentazione intitolato "Prevenire per nutrire il cambiamento". Il progetto

ha coinvolto centinaia di donne delle maggiori comunità di migranti di Milano volendo estendere a tutta la popolazione, senza discriminazione di etnia e provenienza, la cultura della sana alimentazione come strumento di prevenzione oncologica.

Chiediamo al Presidente, Professor Alloisio: quali i temi di maggior interesse che si possono vedere allo stand della Lilt? Quali gli eventi, conferenze, corsi, incontri, da segnalare?

La nostra associazione sarà ospite all'interno della Cascina Triulza* – che costituisce il primo Padiglione dedicato alle organizzazioni nazionali e internazionali della Società Civile nella storia delle esposizioni universa-

li – nel mese di ottobre (dopo esserlo stata nel mese di maggio). Le attività organizzate dalla Sezione di Milano sono conferenze e seminari sulla sana alimentazione e i corretti stili di vita; non solo, presenteremo anche i risultati di "Prevenire per Nutrire il Cambiamento", un progetto di Prevenzione Primaria per sensibilizzare sulla sana alimentazione, rivolto alle donne migranti.

Quali sono state le più numerose comunità coinvolte nel progetto di sensibilizzazione?

Il progetto, che ha alternato aspetti teorici a lezioni pratiche, si è sviluppato attraverso diversi incontri pensati "ad hoc" per quattro comunità – araba, cinese, filippina e peruviana – alla

al giorno; privilegiare nella scelta di cereali, pane, pasta e riso quelli integrali e abbinarli sempre a un po' di legumi.

Un posto d'onore, tra i legumi, merita la soia: riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo. Da evitare soprattutto le carni rosse (manzo, maiale e agnello) e quelle lavorate a livello industriale, oltre a quelle conservate nel sale come i salumi.

È vero che il latte non fa bene?

Per quanto riguarda i latticini, due studi condotti presso l'Università di Harvard, negli Stati Uniti, hanno correlato un eccessivo consumo di formaggi grassi e latticini fin dall'infanzia a un rischio aumentato di sviluppare un cancro della prostata. Ci sono invece indicazioni preliminari che un consumo regolare di probiotici contenuti negli yogurt e nel latte fermentato possa contribuire a proteggere l'intestino.

È vero che pomodoro e cavoli fanno particolarmente bene?

Per i pomodori il merito va probabilmente al licopene, una sostanza che protegge contro il cancro della prostata. Le maggiori concentrazioni di licopene si ottengono con il riscaldamento del pomodoro in presenza di molecole grasse come quelle dell'olio di oliva, proprio come si fa per preparare il sugo.

Cavoli: mangiare almeno cinque volte la settimana verze, cavolfiori o cavolini di Bruxelles dimezza il rischio di cancro alla vescica, al seno, al polmone, all'intestino e alla prostata.

Serve più il tè verde o la cioccolata calda?

Nel tè verde sono contenuti polifenoli dalle note proprietà anticancro chiamati catechine, che sembrano proteggere dai tumori della pelle, del colon, del polmone, del seno e della prostata. Una tazza di ciocco-



lata calda, poi, contiene tre volte più antiossidanti di una tazza di tè verde: ma quando la si sceglie occorre tener conto anche del suo notevole contenuto in grassi e zuccheri.

Qual è il rapporto tra alimenti e sviluppo del tumore?

Una dieta sana ed equilibrata evita che si creino nel sangue eccessivi livelli di insulina e di altri ormoni, come l'ormone della crescita, che favoriscono la proliferazione delle cellule. Ad alcuni alimenti si attribuisce inoltre un'azione antinfiammatoria, che potrebbe intervenire nelle prime fasi della genesi di molti tumori. Altri, come la soia, contengono sostanze naturali che competono con gli ormoni sessuali riducendo il rischio dei tumori che dipendono da queste sostanze, come quello del seno, della superficie interna dell'utero e della prostata. ■

* <http://www.wcrf.org/>

presenza di nutrizionisti, mediatori culturali e cuochi dei luoghi d'origine delle donne. Lavorando sul concetto del "Peer to Peer Education" abbiamo individuato delle donne ambasciatrici che hanno fatto da "rete" nella loro comunità, sensibilizzando altre donne a partecipare ai nostri incontri. Un successo importante che ha registrato oltre 400 presenze con un effetto alone sulla comunità di quasi 2.000 persone.

Come sono stati accolti i suggerimenti?

L'interesse è stato straordinario. Alcune donne hanno riferito di aver finalmente perso peso senza mettersi ufficialmente a dieta ma semplicemente modificando alcune abitudini alimentari. Alcune hanno riscoperto le loro tradizioni, come nel caso di una donna peruviana che ha ripreso a consumare la quinoa, altre ancora, come le arabe, per esempio, hanno capito che il tè alla menta può essere gradevole anche

riducendo le quantità di zucchero. Il messaggio che abbiamo dato è quindi che se è importante mantenere le proprie radici, non è mai troppo tardi per cogliere i benefici di una sana alimentazione.

È prevista un'estensione, dopo Expo, di questa campagna di prevenzione oncologica rivolta anche a popolazioni di etnie e abitudini diverse dalle nostre?

L'interesse e la volontà di proseguire in questa direzione sono forti. Questo progetto, al pari di molti altri offerti alla cittadinanza, è gratuito ed implica un grosso sforzo in termini economici e di risorse. Ci auguriamo di trovare aziende, privati o enti sensibili a questa tematica che vogliano avanzare con noi nella lotta ai tumori.

Le diversità alimentari delle popolazioni nel mondo hanno permesso già in passato di

individuare la connessione tra alcune forme di tumore e l'alimentazione (l'uso eccessivo di carne rossa e il tumore del colon rilevato nei Paesi ricchi). Esistono anche per i Paesi cosiddetti "poveri" situazioni legate a loro cibi tradizionali? Quali sono?

Ci sono Paesi dove il consumo di alcol è molto elevato – i Paesi dell'Est, per esempio, ma anche alcuni Paesi del Sud America. Altri in cui il consumo di carne rossa è eccessiva e non sufficientemente alternata con carne bianca o, meglio ancora, con adeguate porzioni di verdura, legumi e frutta. In alcuni casi sono anche i metodi di cottura sotto osservazione e possono essere migliorati (griglia e frittura). I menu rivisitati durante il nostro progetto avevano proprio lo scopo di rivedere in chiave più salutare le ricette tradizionali per mantenere un legame con le proprie radici e trovare un equilibrio di salute.

* <http://www.legatumori.mi.it> ** <http://www.expo2015.org/fit/esplora/sito-espositivo/cascina-triulza>

I 5 pilastri alimentari contro le recidive del cancro

Intervista al Prof. Franco Berrino

Medico Epidemiologo, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Che il nostro stile alimentare favorisca lo sviluppo dei tumori è provato da numerosi studi: troppi zuccheri, troppa carne, troppi cibi industrialmente raffinati aumentano il rischio di ammalarsi, mentre cereali integrali e verdure ci proteggono. Ancora pochi studi, però, hanno affrontato gli effetti della dieta alimentare sulla guarigione o sulla progressione della malattia. Molti oncologi, alla domanda dei loro pazienti su che cosa dovrebbero mangiare, non sanno cosa rispondere. Taluni si preoccupano esclusivamente che non perdano peso, perché quando i tumori sono in stadio avanzato finiscono per consumare il nostro corpo, soprattutto i nostri muscoli. Nell'illusione che mangiando muscoli i pazienti possano conservare i loro muscoli, molti ancora oggi raccomandano di mangiare carne, pur senza prove scientifiche e rischiando di peggiorare la situazione.

Che cosa si può consigliare dunque, in base a quel che si conosce oggi, a un malato di tumore?

Una delle conoscenze più solide, ripetutamente confermate, è che chi è in sovrappeso si ammala di più di vari tipi di tumore e chi si è ammalato, se in sovrappeso, ha più difficoltà a guarire. Meglio, quindi, mantenersi snelli e, se non lo si è più, ritornare snelli. Paradossalmente, però, non sono ancora stati fatti studi per valutare se aiutare i pazienti in sovrappeso a dimagrire migliori la prognosi. Ci sono sempre più indicazioni che sia il grasso depositato all'interno dell'addome il più pericoloso, piuttosto che l'obesità complessiva.

Quindi i magri corrono meno pericoli?

Anche i magri con la pancetta hanno

un rischio alto di ammalarsi. Un sano obiettivo, quindi, è di mandar giù la pancetta: si raccomanda che la circonferenza vita non sia più di 80 cm nelle donne e 100 cm negli uomini, ma, senza andare sottopeso, più stretta è meglio è.

È vero che lo sport fa bene?

Una conoscenza ripetutamente confermata, almeno per i tumori del colon e della mammella, è che chi fa esercizio fisico si ammala di meno e chi si è ammalato, a parità di stadio della malattia, se fa esercizio fisico ha una prognosi migliore. Per chi ha un lavoro sedentario si raccomanda di fare ogni giorno una passeggiata con passo vivace per almeno 30 minuti consecutivi, oppure un'ora di palestra o di sport almeno un giorno sì e uno no.



Perché il grasso fa male?

I meccanismi con cui sovrappeso e sedentarietà aumentano il rischio di cancro, oltre che di malattie di cuore e di diabete, sono abbastanza ben conosciuti. Un eccesso di grasso depositato nell'addome determina, con meccanismi complessi, livelli più alti, nel sangue, di glucosio, di insulina, di fattori di crescita, di fattori dell'infiammazione e, nelle donne, di ormoni sessuali, e chi ha questi fattori alti, anche se ha una corporatura snella, si ammala e si riammala di più.

Si tratta di fattori che, con diversi meccanismi, stimolano la proliferazione cellulare; sono fattori indispensabili per la crescita dei bambini e per la riparazione di tessuti danneggiati da ferite o malattie, ma se sono in eccesso possono favorire la crescita dei tumori.

Basta mangiar poco, o ci sono cibi da evitare?

Ci sono sempre più studi, in particolare, che riscontrano che chi è stato operato di cancro del colon o della mammella, se ha valori alti dei fattori di cui sopra, ha un rischio più alto di recidive. E il livello di questi fattori dipende anche dalle nostre abitudini alimentari. Chi si nutre regolarmente di latte, per esempio, e chi ha una dieta ricca di proteine, ha più alti livelli nel sangue di IGF-1, uno dei più importanti fattori di crescita. Il latte, infatti, è un alimento per far crescere e si sa che se mancano proteine nella dieta i bambini non crescono. L'insulina è essa stessa un fattore di crescita e, inoltre, promuove una maggiore disponibilità di altri fattori di crescita e, nella donna, di ormoni sessuali. Per tener bassa l'insulina è meglio mangiar poco, evitando soprattutto i cibi che fanno aumentare molto la glicemia (ad alto indice glicemico) e i cibi ricchi di grassi animali.

L'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo. Quando ci feriamo, per esempio, le cellule dell'infiammazione aiutano a contrastare eventuali infezioni e producono sostanze che stimolano le cellule dei tessuti vicini a proliferare per riparare il danno. Ma quando è un tumore a causare infiammazione, queste stesse sostanze finiscono per stimolare ulteriormente la proliferazione delle cellule tumorali. Le cellule tumorali che si formano nei nostri organi, o che si disseminano quando un tumore invade i vasi sanguigni o linfatici, sono come dei semi che germoglieranno e daranno origine ad una pianta solo se si trovano in un ambiente favorevole, nel terreno giusto, ricco del nutrimento indispensabile alla loro crescita. Se invece il terreno è povero e arido moriranno. Le nostre cellule, inoltre,



hanno la capacità di suicidarsi quando sono alterate, e il suicidio sarà tanto più facile quanto più il nostro ambiente interno, il nostro terreno, renderà più difficile la loro sopravvivenza.

Cosa dobbiamo fare quindi, in pratica, per aiutare le terapie oncologiche?

1) Tenere bassa la glicemia: sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta (pur nell'intervallo di normalità) si ammala di più (per esempio di tumori della mammella, del cervello, del pancreas) e se si è ammalato ha una prognosi peggiore. Tenere bassa la glicemia aiuta, inoltre, a tenere bassa l'insulina, e quindi i fattori di crescita. Quindi, vanno evitate le farine raffinate (00 e 0), il pane bianco, i dolci commerciali, le patate, il riso bianco, i fiocchi di mais, la frutta molto zuccherina. Bisogna evitare anche lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e il fruttosio per abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. È bene, invece, mangiare regolarmente cereali integrali, meglio se associati a legumi, verdure, semi e frutti oleaginosi.



2) Tenere bassa l'insulina: oltre ai cibi ad alto indice glicemico, di cui sopra, è preferibile evitare il latte (anche scremato) - che fa aumentare l'insulina anche se non fa salire la glicemia - e i cibi ad alto contenuto di grassi saturi (salumi, carni rosse, formaggi) che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina.

3) Tenere bassi i fattori di crescita: quindi, ancora, evitare il latte e i cibi molto ricchi di proteine animali; anche le proteine vegetali, tuttavia, sono da assumere con moderazione: la porzione di legumi, quindi, pur presente in ogni pasto, deve essere piccola.

4) Tenere bassi i livelli di infiammazione: favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati), e lo zucchero ed i cibi ad alto indice glicemico. Hanno invece azione anti-infiammatoria i cereali integrali, e molti altri alimenti vegetali, in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle,

le mele, e in generale le verdure, con l'eccezione delle solanacee (pomodori, melanzane, peperoni).

5) È prudente, inoltre, evitare i cibi ricchi di poliamine (sostanze indispensabili alla proliferazione cellulare) come arance, pomodori, melanzane, peperoni, banane, kiwi, frutti tropicali. Anche l'altra frutta contiene poliamine, ma in quantità minore, non ne contengono invece i frutti di bosco. La frutta è raccomandata per la prevenzione del cancro, ma non è detto che sia utile per chi si è ammalato. Altre fonti importanti di poliamine sono i molluschi bivalvi e la putrefazione intestinale delle proteine in chi ha una dieta ricca di cibi animali. Non sono stati fatti studi clinici, ma poiché le cellule tumorali sono avidissime di poliamine pare logico ridurre il consumo.

In sintesi, la raccomandazione coincide con quella formulata dai ricercatori del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro che hanno valutato tutti gli studi scientifici sul rapporto fra dieta e tumori: "Basate la dieta quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale non industrialmente raffinati, con un'ampia varietà di cereali integrali, legumi, verdure e frutta, magari con un'attenzione a non esagerare con la frutta".