



Tumori: la prevenzione comincia a tavola

Colloquio con Paolo Veronesi sul regime alimentare anti cancro: con dieta mediterranea e tante verdure meno rischio

Cibo e tumori. Che ci fosse una relazione tra i due e che il mangiar sano è un baluardo fondamentale della prevenzione primaria contro il cancro è noto da tempo.

Ecco perché la scelta dei cibi giusti, delle quantità appropriate e della frequenza con la quale li mangiamo contribuisce a migliorare il benessere di corpo e mente e a tenere a bada l'obesità e l'insorgere di molte patologie legate a un errato stile di vita, prima di tutto a tavola.

Se ne è parlato il 3 e 4 ottobre nell'ambito dell'evento **"Il benessere biologico"** tenutosi alla Fondazione Catella di Milano e organizzato da Morino Studio con la presenza della Fondazione Umberto Veronesi. Tanti gli esperti che hanno illustrato tutto ciò che concerne e concorre a uno stile di vita diverso e consapevole. In particolare, per quanto riguarda nutrizione e salute, è intervenuto **Paolo Veronesi**, Consigliere Fondazione Umberto Veronesi e medico chirurgo, al quale *Panorama* ha chiesto quali sono le corrette regole da tenere a tavola per aumentare le difese contro le malattie neoplastiche.

Che cosa possiamo fare, noi, a livello di dieta, per allontanare il rischio di ammalarsi di tumore o di malattie croniche? Che dobbiamo consumare frutta e verdura lo sanno tutti, ma nello specifico quante porzioni quotidiane (si dice sempre 5, ma è vero?)

Sicuramente in linea generale **adottare il regime alimentare della dieta mediterranea**, unita ad attività fisica e al rifiuto di alcol e fumo. La dieta mediterranea si fonda sul consumo di cereali integrali, legumi, pesce e olio di oliva, tutti alimenti che forniscono i giusti **macronutrienti** (proteine, lipidi e carboidrati) e **micronutrienti** (vitamine, sali minerali e altre molecole utili) che ci aiutano a mantenerci in salute. Naturalmente, anche la frutta e la verdura non devono mai mancare. Dovremmo consumarne almeno 400 grammi al giorno, divise in almeno **cinque porzioni di cui due di frutta e tre di verdura**, variando il più possibile i colori e il tipo. Una porzione "media" è di circa 150 grammi, con alcune eccezioni (una porzione di insalata sono ad esempio 50 grammi).

Iniziare a mangiare bene dopo i 50 anni, per esempio, è troppo tardi?

Diciamo che prima si comincia a seguire sani e corretti stili di vita e meglio è, tuttavia non è mai troppo tardi per cominciare a mangiare bene. I benefici sono molteplici, anche in età matura.

Quanto conta l'obesità nel rischio di ammalarsi di tumore?

Ha un impatto importante. In generale, un terzo dei tumori sono collegati a errati stili di vita, di cui l'alimentazione è il cardine principale. Ad esempio, **l'obesità è un fattore di rischio per il tumore al seno**: il grasso addominale funziona anche come tessuto endocrino, coinvolto nella regolazione del metabolismo ormonale. Quando è alterato, questo può influenzare il rischio di tumore al seno, che è un tessuto regolato dagli ormoni.

Ci sono, fra le verdure, alcune che più di altre hanno un ruolo protettivo?

Ogni verdura contiene molecole diverse che ci fanno bene, ed è il motivo per cui si raccomanda di variare il più possibile e **diconsumare frutta e verdura di tutti e cinque i colori** (bianco, giallo-arancio, verde, rosso e blu-viola). Per citarne solo alcune fra tante: **le antocianine**, che conferiscono il colore rosso e blu-viola ai vegetali (frutti di bosco, arance rosse, uva nera) proteggono il cuore e riducono i danni del colesterolo LDL, quello "cattivo". Anche **icarotenoidi**, contenuti in carote, zucca e albicocche, e il **licopene**, il "rosso" del pomodoro, agiscono come veri e propri spazzini dei radicali liberi. Il licopene inoltre sembra avere un **ruolo protettivo per il tumore alla prostata**.

Gli integratori di vitamine sono utili o sono una perdita di tempo e di soldi?

L'assorbimento e la biodisponibilità dei micronutrienti (vitamine e sali minerali) è molto più efficace dagli alimenti che non dagli integratori, con rare eccezioni (ad esempio l'acido folico). In generale quindi, se mangiamo in modo vario e non ci facciamo mai mancare frutta e verdura, **non abbiamo alcun bisogno di ricorrere a integratori**. In caso di specifici problemi di salute o gravi carenze che con l'alimentazione non riescono a essere colmate, sarà il medico di fiducia a prescrivere la giusta strategia.

E gli integratori di proteine e amminoacidi che usano per esempio gli sportivi?

Anche in questo caso, se abbiamo una alimentazione ben bilanciata non vi alcuna ragione di ricorrere a integratori proteici, anche per chi svolge regolarmente attività sportiva a livello non agonistico.

Per chi ha già avuto un tumore, una dieta corretta è in grado di evitare recidive?

L'alimentazione da sola non può impedire (o causare) lo sviluppo di un tumore o di una recidiva. Tuttavia, come dicevamo poc' anzi, può avere un ruolo di primo piano nell'influenzare il rischio, in positivo e in negativo. A maggior ragione chi ha avuto già una diagnosi di tumore, accanto alle terapie indicate dal proprio oncologo di fiducia (chemioterapia, radioterapia, eccetera) deve porre attenzione all'alimentazione, **seguendo con ancora maggiore costanza i dettami della dieta mediterranea**, favorendo il consumo di alimenti di origine vegetale e limitando quanto più possibile i dolci, le carni rosse e in generale i cibi ricchi di grassi e zuccheri, oltre che naturalmente evitare il consumo di alcolici e fumo.

I vostri studi su alimentazione e rischio di ammalarsi che cosa hanno dimostrato?

Abbiamo diversi studi in corso sulla relazione tra alimentazione e salute. Ad esempio, un nostro ricercatore all'Università di Bologna studia l'influenza di diversi modelli alimentari sullo stato infiammatorio e cognitivo del cervello durante l'invecchiamento. All'Università di Milano, invece, abbiamo alcune linee di ricerca sul ruolo delle antocianine nella protezione cardiaca, in particolare dagli effetti cardi tossici della chemioterapia.

Nuovi progetti in cantiere della Fondazione Veronesi su questo tema?

Da alcuni anni Fondazione Veronesi sostiene la ricerca scientifica anche nell'ambito della nutrigenomica, ovvero la scienza che studia come le molecole dei cibi influenzano il nostro DNA e la nostra salute. Solo nel 2015 sono state dodici le borse di ricerca a scienziati in questo settore, e nel 2016 l'impegno continuerà.