

## "I tumori? Colpa dell'alimentazione"

ERICE (TRAPANI) - «Un tumore su tre dipende dall'alimentazione».

Lo ha affermato a un workshop su alimentazione e cancro apertosi oggi al «Majorana» di Erice il professor Michele Carruba, del centro studi sull'obesità dell'università di Milano. «A incidere negativamente non è soltanto la quantità eccessiva dei cibi ma anche la qualità».

Calcoliamo che **gli uomini obesi, soggetti che mangiano molti grassi, hanno un rischio maggiore del 62% di ammalarsi di tumore (nella donna è del 52%)** rispetto a coloro i quali mantengono un peso ideale. Il grasso in eccesso - spiega Carruba - predispone a malattie metaboliche: oggi si pensa, infatti, che il tessuto adiposo sia infarcito di macrofagi e che quindi al suo interno sia in atto un processo infiammatorio molto importante con compromissione del sistema di difesa dell'organismo».

Secondo il professor Saverio Cinti, anatomopatologo dell'università di Ancona, «il tessuto adiposo, per il suo importante e complesso ruolo che svolge anche nella predisposizioni delle malattie neoplastiche, deve essere considerato alla stessa stregua di un organo».

Per l'oncologo Ignazio Carreca dell'università di Palermo, coordinatore del workshop di Erice, pertanto, «una cattiva alimentazione va corretta sin dai primi anni di vita. Un primo passo potrebbe essere compiuto se ad esempio le mamme, piuttosto che far mangiare le merendine confezionate, dessero ai loro bambini cibi freschi e genuini, privilegiando quelli provenienti dalle coltivazioni biologiche».

Fonte: citato in rete da Sicilia.it - 4 Dicembre 2004

**E se fosse il cibo l'arma più utile contro il cancro?**

**N**el 1997 il World cancer research fund e l'American institute for cancer research hanno riunito in un volume i risultati dei numerosi studi condotti in tutto il mondo sugli effetti dell'alimentazione sui più diffusi tipi di tumori. **W le verdure!** Dalla tabella riassuntiva qui sotto, si vede che il numero dei casi di malattia che una corretta alimentazione può risparmiare è altissimo.

Tumore (in ordine di diffusione)	Cibi e condizioni che lo favoriscono	Cibi e condizioni che lo prevengono	Casi evitabili con la dieta
pulmone		verdura e frutta	dal 20 al 33%
stomaco	sale <sup>1</sup> cibi grigliati	verdura e frutta uso del frigo	dal 66 al 75%
seno	grassi animali alcol <sup>2</sup> obesità	verdura	dal 33 al 50%
colon e retto	grassi animali alcol <sup>2</sup>	fibre e verdura	dal 66 al 75%
bocca e gola	alcol <sup>2</sup> cibi grigliati	verdura e frutta	dal 33 al 50%
fegato	alcol <sup>2</sup> cibi contaminati		dal 33 al 66%
collo dell'utero	obesità		dal 10 al 20%
esofago	alcol <sup>2</sup>	verdura e frutta	dal 50 al 75%
prostata	grassi animali		dal 10 al 20%

<sup>1</sup> In particolare quello contenuto nei salumi e nei cibi conservati.  
<sup>2</sup> L'alcol favorisce i tumori se viene assunto in dosi superiori ai 3-4 bicchieri di vino al giorno.

Fonte: FOCUS Extra n. 112 - 2004