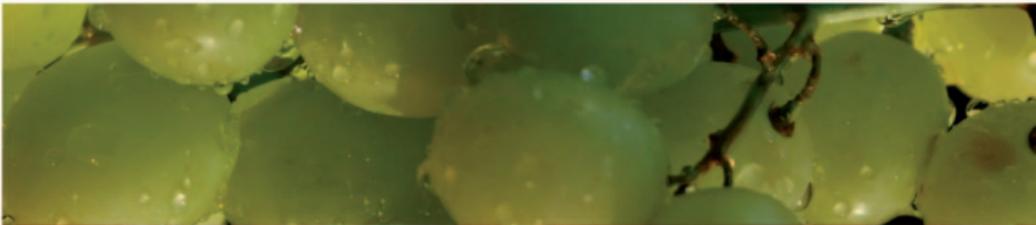




Marie-Amélie Picard

ALIMENTI PREVENTIVI CONTRO IL CANCRO



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marie-Amélie Picard

ALIMENTI PREVENTIVI CONTRO IL CANCRO

Prefazione di Roger Halfon



Indice

Prefazione	9
Introduzione: Prevenire il cancro	11
Il trenta per cento dei tumori è provocato dalla forchetta!	12
Alimenti anticancro	14
Centomila tumori evitati grazie alla prevenzione alimentare	15
CANCRO E ALIMENTAZIONE: UN LEGAME DIRETTO?	
Situazione attuale e ricerche in corso	19
Alimentazione e geocancerologia	20
Popolazioni senza cancro	21
Sulle orme della dieta mediterranea	22
Le popolazioni a rischio	24
Cancro e alimentazione: dove sono i rischi?	26
Il punto sui trattamenti chimici dell'alimentazione	27
Le sostanze cancerogene	28
Gli alimenti che ci minacciano	30
La prevenzione alimentare del cancro: leggenda o realtà?	34
Come interviene l'alimentazione?	35
Il ruolo di frutta e verdura nella protezione cellulare	36
I MIGLIORI ALLEATI NELLA PREVENZIONE DEL CANCRO	
Le regole della buona alimentazione	43
Le sette regole d'oro per la prevenzione del cancro	44
Prima regola: alimentazione bilanciata e varia	45
Seconda regola: aumentare il consumo di frutta e verdura	47
Terza regola: meno carne e grassi animali, più pesce	48
Quarta regola: ridurre il consumo di sale	50
Quinta regola: ridurre il consumo di zuccheri "semplici"	51
Sesta regola: alcol con moderazione	52
Settima regola: scegliere una buona conservazione e un buon metodo di cottura degli alimenti	53

Altri fattori preventivi	55
L'attività fisica	55
L'ereditarietà e l'importanza della diagnosi precoce	57
Il tabagismo	58
Prevenire l'eccesso di peso	61
Regole di base	62
 CUCINARE SENZA PRODURRE SOSTANZE CANCEROGENE	
Antiossidanti contro il cancro	65
Il punto su queste sostanze protettive che neutralizzano gli agenti cancerogeni	66
La vitamina B9	66
La vitamina C	67
La vitamina D	69
La vitamina E	70
I carotenoidi	71
Il licopene	73
Le fibre	74
I flavonoidi	76
Il resveratrolo	77
Il selenio	77
Il calcio	78
Gli omega-3	79
Integratori alimentari: come orientarsi?	81
Erba d'orzo in polvere	81
Clorella	82
Spirulina	82
Polline fresco	82
Cucinare senza alterare gli alimenti	83
Scegliere gli alimenti	83
Modalità di preparazione che preservano le sostanze antitumorali	86
Modalità di cottura	88
Effetti della cottura secondo le temperature	88
Modalità di conservazione	90
Il rispetto degli alimenti	91
L'utilità della masticazione	92
Mangiare lentamente	92
Favorire una buona digestione	93
Semplici gesti per digerire meglio	93
Il pasto, momento di condivisione	94

LA "TOP TWENTY" DEGLI ALIMENTI ANTICANCRO

L'aglio	97
Gli agrumi	103
La carota	109
Il ribes nero	115
I cereali	123
I cavoli	131
Gli spinaci	139
Gli oli d'oliva e di colza	145
Il kiwi	151
Le lenticchie	157
Noci, mandorle, nocciole	163
La cipolla	169
Il prezzemolo	175
Il pesce	181
La mela	189
L'uva	195
La soia	199
Il pomodoro	205
Il tè verde	211
Lo yogurt	215
Indirizzi utili	221
Bibliografia	222

Introduzione

Prevenire il cancro

In Francia il cancro è la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari; gli sono imputabili più di centocinquantamila decessi l'anno.

Uno dei più rilevanti progressi della medicina moderna è la conoscenza dei fattori che predispongono all'insorgenza di questa malattia. Oggigiorno si sa che essa presenta ciò che i medici chiamano "fattori di rischio".

Alcuni fattori sono genetici e dipendono dal caso, altri sono ambientali e dipendono dal comportamento. Questi ultimi sono importantissimi, perché grazie a loro abbiamo la possibilità di influire sul destino.

Tutti sappiamo che fumo e alcol in eccesso costituiscono, in Francia e in numerosi altri paesi, un principale fattore di rischio, particolarmente per il tumore all'esofago, alla faringe e ai polmoni.

Altri fattori ambientali come l'inquinamento, le radiazioni ma anche

lo stress e la sedentarietà possono svolgere un ruolo non trascurabile nell'insorgenza della malattia. Tuttavia, ciò che conosciamo poco è l'importante ruolo che può svolgere l'alimentazione.

Oggigiorno, la ricerca su cancro e nutrizione si è notevolmente evoluta e sappiamo da fonte sicura che il nostro modo di nutrirci svolge un grosso ruolo sul rischio di tumore.

Come provarlo? È sufficiente mettere a confronto zone del mondo diverse e osservare che certi tumori sono meno numerosi in determinate popolazioni piuttosto che in altre. Si sa ad esempio che tra giapponesi e cinesi i decessi per cancro sono meno numerosi che tra gli europei o gli americani.

Inoltre, studiando i diversi modi di vita della popolazione si rilevano differenze all'interno dello stesso paese. Le ricerche hanno potuto dimostrare che lo sviluppo del cancro era strettamente legato al tipo di ali-

mentazione della regione.

Si potrebbero chiamare in causa fattori genetici o etnici, ma questa ipotesi è stata confutata dagli studi epidemiologici compiuti sugli immigrati. Infatti, dopo due generazioni la frequenza delle neoplasie mammarie nelle giapponesi emigrate alle Hawaii o in California si avvicina a quella della popolazione americana ed è nettamente superiore a quella delle giapponesi rimaste nel paese d'origine.

Citiamo inoltre il lavoro della dottoressa Kousmine, che per prima ha studiato le cause dell'insorgenza della malattia e che, dopo vent'anni di ricerche in merito, ha concluso che la manifestazione del cancro corrispondeva a "*una normale reazione dell'organismo posto in condizioni anomale, essenzialmente per motivi alimentari o ambientali*".

Dopo la Seconda guerra mondiale, la nostra alimentazione avrebbe subito modificazioni determinanti un infragilimento della flora intestinale, causa principale della comparsa del cancro.

L'alimentazione delle popolazioni cosiddette civilizzate sarebbe dunque notevolmente degenerata! Questa universale constatazione sui danni del cibo spazzatura si afferma come un *leitmotiv* in tutta la letteratura medica attuale.

Sì, il fumo uccide, ma lo fanno anche gli zuccheri, il pane bianco, il cioccolato o i grassi animali. Un'alimentazione industriale, poco naturale, priva di vitalità e con aggiunte chimiche costituisce come minimo un fattore scatenante o aggravante, quando non ne rappresenta addirittura a pieno titolo la causa stessa.

Il trenta per cento dei tumori è provocato dalla forchetta!

L'attualità ce lo ricorda ogni giorno, ma da moltissimo tempo già si sa che il cibo racchiude un corpusco insieme di sostanze che possono rivelarsi tanto nocive quanto benefiche per la salute.

Nell'alimentazione sono presenti composti, di origine naturale o meno, in grado di inibire oppure di

favorire la carcinogenesi. In quest'ultimo caso, tali sostanze possono fare insorgere una patologia tumorale come pure favorirne la progressione.

Un'alimentazione non bilanciata è decisamente un fattore di rischio. Prendiamo l'esempio di un'alimentazione troppo ricca di grassi animali.

Non solo essa favorisce il peso in eccesso, ma può anche influire sull'insorgenza di determinati tumori.

È vero che esistono dei dubbi riguardo la carne, spesso incriminata (soprattutto la carne rossa) nella comparsa di neoplasie intestinali, del resto più frequenti nei sondaggi americani che in quelli svolti in Europa. Tuttavia, non va dimenticato che la carne nordamericana è particolarmente grassa, cosa che può favorire l'aumento di peso e di conseguenza i tumori.

Ciò che invece si conosce per certo è l'incontestabile esistenza di numerosi fattori alimentari di rischio. Alcuni sono diretti e la loro responsabilità nell'insorgenza dei tumori è quasi sperimentale.

È questo ad esempio il caso degli alimenti sotto sale e dei prodotti affumicati o cotti alla brace. I trattamenti subiti danno luogo alla formazione di derivati in grado di trasformarsi, nello stomaco, in nitrosammine cancerogene. È sicuramente per questo motivo che spesso la carne rossa troppo cotta, ricca di tali composti, viene accusata di accrescere i rischi di lesioni precancerose del colon come gli adenomi.

Analogamente, alcuni studi hanno dimostrato che i tumori al rene e alla vescica sono causati soprattutto dall'eccessivo consumo di carne

alla griglia, dal fumo e dal sovrappeso, mentre il tumore al pancreas sarebbe provocato dall'obesità, dal fumo e dall'iperinsulinismo risultante dal consumo di pane bianco e di zucchero. Infine, il tumore alle ovaie dal sovrappeso, dagli zuccheri raffinati e dai grassi saturi.

Cionondimeno, queste informazioni non devono indurre a diventare per forza vegetariani o a seguire una dieta. Quantunque negli studi la carne sia spesso messa sotto accusa, occorre ricordare che contiene sostanze nutritive assai utili; alcuni (in particolare le giovani donne) non ne mangiano affatto e soffrono di anemie e stanchezza.

È possibile ottenere una considerevole protezione semplicemente prendendo la precauzione di ridurre le quantità ingerite. Nel corso di uno studio, i ricercatori hanno ad esempio scoperto che il rischio di cancro alle ovaie diminuiva del venti per cento nelle donne che avevano ridotto di soli dieci grammi al giorno la quantità di grassi assorbiti.

Sarebbe inoltre ideale riuscire a fare a meno degli zuccheri aggiunti. Le bevande zuccherate rappresentano un temibile trabocchetto. Vanno ugualmente evitati prodotti come i gelati e le barrette al cioccolato (che uniscono zuccheri e grassi), soprattutto se questi alimenti favoriscono

gli spuntini fuoripasto.

Uno dei principali difetti dell'alimentazione odierna è senza dubbio la carenza di fibre alimentari. Queste sostanze, apportate principalmente dalle verdure, non vengono

digerite dall'intestino e servono al mantenimento della flora batterica del colon. Sono inoltre in grado di contrastare gli agenti cancerogeni, limitandone gli effetti nocivi.

Alimenti anticancro

Lungi dall'essere soltanto una rudimentale forma di carburante, il cibo è un rimedio molto potente nel campo della prevenzione del cancro. Numerosi studi dimostrano che un'alimentazione sana, con meno sostanze grasse e più frutta, verdura, cereali integrali e legumi, può ridurre notevolmente il rischio di cancro.

Come spiegare questo fenomeno? Il nostro organismo deve quotidianamente far fronte ai ripetuti assalti di molecole dannose chiamate radicali liberi. Questi circolano nel corpo danneggiando le cellule sane e comportano il rischio di cancro. La nostra previdente natura ha dunque dotato la frutta e la verdura di sostanze protettive chiamate antiossidanti.

Gli antiossidanti hanno il compito di impedire la comparsa dei radicali liberi e di distruggere le cellule tumorali prima che queste possano far danni.

Si sa ad esempio che le crocifere come i broccoli o il cavolfiore contengono ottime sostanze antitumorali. Sono in un certo senso inibitori competitivi dell'attivazione degli agenti cancerogeni coinvolti nella formazione del tumore all'esofago, allo stomaco, al fegato e al colon.

Anche le agliacee, quali l'aglio e la cipolla, vengono spesso citate come alimenti preventivi del cancro. I loro composti solforati contrastano l'avanzamento di numerosi tumori (esofago, fegato, colon).

Sostanze antitumorali sono presenti in abbondanza anche negli alimenti a base di soia. Questi inibiscono la crescita del tumore impedendo lo sviluppo dei vasi sanguigni circostanti. Ciò spiega il motivo per cui le donne giapponesi, che consumano molti alimenti a base di soia, presentano un rischio di tumore al seno inferiore a quello delle consorelle americane.

Tra gli alimenti anticancro com-

pare anche il pomodoro. Ricco di licopene, il pomodoro riduce il rischio di cancro senza distinzione di tipo. In particolare, quello alla prostata si riduce del trentatré per cento.

Infine, le ricerche sulle virtù preventive del tè da qualche anno a questa parte hanno letteralmente avuto un boom. I polifenoli sprigionati dall'infusione sono antiossidanti potenti nella prevenzione del cancro. Lo sono in particolare quelli del tè verde, che proteggerebbero da certi tumori della pelle e dal cancro al colon.

Gli alimenti qui presentati sono naturalmente quelli contenenti la maggior quantità di sostanze nutri-

tive antitumorali e la minore di sostanze tossiche; sono inoltre quelli che disintossicano meglio o ancora che stimolano il sistema immunitario e il funzionamento dell'organismo in generale. Tuttavia, questa scelta non sta a indicare che gli alimenti non menzionati siano da trascurare. Le nostre conoscenze di ciascun alimento sono state, per quanto possibile, approfondite e aggiornate. Ci siamo chiaramente basati sull'idea che il valore di questi alimenti dipenda dalla qualità intrinseca dei loro molteplici componenti, sui quali possediamo dati più o meno precisi ma tra i quali alcuni sono tuttora poco conosciuti.

Centomila tumori evitati grazie alla prevenzione alimentare

In Francia, l'incidenza dei tumori è ancora molto elevata. Nonostante i progressi terapeutici e le campagne di prevenzione, il cancro costituisce sempre la prima causa di morte prematura.

Questa malattia presenta considerevoli conseguenze umane, sociali ed economiche, che giustificano l'elaborazione di strategie preventive.

Grazie a numerosi studi epidemiologici, è stato possibile raccogliere informazioni per promuovere e favo-

rire il nostro equilibrio biologico. Ciononostante, veniamo a sapere dai sondaggi che i comportamenti alimentari della popolazione non si sono per questo evoluti in senso positivo: troppi grassi, troppi zuccheri, troppo alcol, non abbastanza fibre, minerali, vitamine, pasti equilibrati. Queste cattive abitudini non sono senza conseguenze per la salute.

Lo scopo non è quello di demonizzare le nostre abitudini alimentari, bensì di evitare, con mezzi semplici e con una vera conoscenza de-

gli alimenti e dei nostri bisogni, una deriva verso la quale siamo spinti dall'abbondante offerta alimentare, dalle sollecitazioni pubblicitarie e dall'immissione sul mercato di prodotti seducenti e facili da consumare, senza un vero valore nutrizionale ma con un'alta densità energetica.

Non si tratta nemmeno di imporre modelli di dieta, di promettere la salute e la linea con specifiche condotte alimentari. Si tratta semplicemente di saper scegliere e consumare meglio in funzione dei propri gusti, del proprio budget e delle proprie abitudini alimentari, adottando un diverso modo di cucinare.

Ognuno di noi ha il potere e la libertà di influire sulla propria salute attraverso l'alimentazione, un approccio preventivo responsabile alla portata di tutti, proprio come smettere di fumare e praticare una regolare attività sportiva.

Nel corso di quest'opera scopriremo quanto siano importanti le

possibilità di prevenzione tramite l'alimentazione. Resta da far sì che queste divengano realtà. In particolare, è importante che i consigli offerti raggiungano e sensibilizzino le persone a rischio, così da indurre un cambiamento nel loro comportamento alimentare.

È inoltre importante che vi si interessino i giovani: la prevenzione sarà tanto più efficace quanto prima nella vita verrà messa in atto.

Mettendo in pratica queste conoscenze, potremo tutti partecipare alla lotta contro il cancro. Badando di consumare alimenti buoni e di cucinare senza alterarli, in breve, seguendo i consigli di questo libro e provando le ricette proposte, potremo sperare di ridurre per lo meno di un terzo il rischio di ammalarci, un giorno, di cancro.

E per reazione, per salutare contagio, proteggeremo anche coloro che amiamo.