

Mangia verde, campi cent'anni

Pomodori per la prostata. Broccoli per il seno. Tè per la pelle. Poi uva e arance. Il grande oncologo spiega perché è coi vegetali che si batte il cancro

colloquio con Umberto Veronesi

Sabato 29 gennaio l'Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro) metterà in vendita, in quasi 2.100 piazze, oltre 417 mila reticelle di arance rosse siciliane. Lo scopo è duplice: sostenere la ricerca e sensibilizzare sull'importanza di una corretta alimentazione per prevenire il cancro (per info: www.airc.org o 840 001 001). Perché è ormai assodato che una dieta scorretta è responsabile di circa un tumore su tre, anche se ci sono ancora alcune zone d'ombra su quanto pesi davvero l'apporto di vegetali freschi. Abbiamo chiesto a Umberto Veronesi una parola chiara sull'argomento.

Alcuni studi recenti hanno messo in discussione lo specifico contributo dei vegetali alla diminuzione del rischio cancro.

«Lo studio che ha fatto più rumore è probabilmente quello pubblicato lo scorso anno sul "Journal of the National Cancer Institute", che conclude che la riduzione del rischio di ammalarsi che la dieta "verde" produce sarebbe intorno al 10 per cento (percentuale comunque non

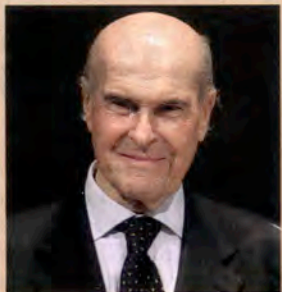
trascurabile). In realtà esso non è affatto in contraddizione con quanto sappiamo sull'effetto protettivo di frutta e verdura. Nessuno ha mai affermato che un'alimentazione ricca di frutta e verdura da sola basti a prevenire tutti i tumori, perché la prevenzione comprende, tra l'altro, lo stop al fumo di sigaretta, **la riduzione dei fattori inquinanti, la protezione dall'esposizione agli agenti cancerogeni come virus e radiazioni,** la limitazione del cibo in generale».

Serve poi di chiarire cosa significhi davvero "rischio cancro".

«È noto che non tutti i tumori beneficiano di una riduzione di rischio in uguale misura; pertanto, parlando di "rischio cancro", occorre fare un distinguo tra forme di cancro che sono e non sono direttamente influenzabili con l'alimentazione. Ma non è tutto: oggi sappiamo che esistono molecole protettive per tipi specifici di tumore che si trovano nelle verdure».

Cioè?

«Il licopene dei pomodori, che protegge dal cancro



della prostata, l'indolo-tre-carbinolo delle crucifere, che protegge dal cancro del seno, la catechina presente nelle foglie del tè, che contribuisce a proteggere dal tumore alla pelle, al colon, al polmone, al seno e alla prostata, il resveratrolo dell'uva e del vino rosso, che protegge da diversi tipi di tumori. Inoltre sappiamo che alcuni vegetali come la soia sono ricchi di fitoestrogeni (sostanze simili agli ormoni femminili) e per questo possono svolgere un ruolo di regolazione di eventuali influenze ormonali sullo sviluppo di certi tumori. Il futuro è dunque certamente nella ricerca delle sostanze protettive per ogni forma tumorale e nella dieta mirata per le persone ad aumentato rischio di una determinata forma di malattia. Tuttavia, se un principio attivo si rivela efficace e non presenta effetti collaterali negativi, non c'è ragione per limitarsi a consigliarlo alle persone a rischio e non estenderlo a tutta la popolazione».