

LA SCOPERTA

La vera dieta anti-cancro è mangiare Ogm

Secondo il professor Tirelli per combattere i tumori va consumata frutta e verdura meglio se geneticamente modificata. Infatti i pesticidi usati in dosi massicce sono cancerogeni. In Italia ogni giorno lavorativo si contano mille nuovi malati

Enza Cusmai

■ Dobbiamo rassegnarci. Non c'è scampo per i fumatori e per i bevitori accaniti. Prima o poi fumo e alcol ti presentano il conto. In modo diretto o indiretto. Con un tumore al polmone o all'apparato gastroenterico, per esempio. Oppure con un linfonodo maligno che non puoi curare perché i farmaci risultano inefficaci dinnanzi a un fisico intaccato da fumo o alcol. Intendiamoci, questo non è un articolo porta iella. È lo specchio di una realtà che nessuno vuole vedere fino a quando non gli piove addosso il problema. Eppure le statistiche sono allarmanti. Ogni anno in Italia si contano circa 250mila casi di nuovi tumori. Ogni giorno lavorativo, mille persone scoprono di aver un insidioso nemico da combattere. Al polmone, alla mammella, al colon.

E poi ci sono loro, i linfonodi, insidiosi e nascosti fino a quando li scopri notando un gonfiore alla gola, sotto l'ascella. Sono i tumori maligni delle ghiandole del sistema linfatico. Si stanno moltiplicando, 15mila all'anno. Colpiscono soprattutto nella terza età, che ormai è un'età ancora giovanile se guardiamo i sessantenni di oggi. Par-

liamo di loro (i linfonodi) perché è stata fatta una scoperta interessante. «Lo stile di vita precedente all'insorgenza del linfonodo incide sull'evoluzione della malattia» spiega il professor Tirelli, direttore del dipartimento di oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano. «Questo significa che i fumatori e i forti bevitori hanno meno possibilità di guarire rispetto a chi conduceva uno stile di vita più corretto prima dell'insorgenza del tumore che, va detto, non è assolutamente addebitabile al bere o al fumare». Tirelli propone i dati di uno studio svolto ad Aviano su 268 pazienti con linfonodi ed è emerso un rischio di morte di circa 2 volte più elevato per i fumatori che bevevano 4 o più bicchieri al giorno rispetto ai non fumatori che bevevano meno di 4 bicchieri. Dunque, si ritorna al problema principale, lo stile di vita. «Coloro che avevano stili di vita non salubri negli anni precedenti la malattia hanno una ridotta sopravvivenza, a parità di fattori clinici prognostici». Infatti, «fumatori e forti bevitori sono soggetti più sensibili alle complicanze ed effetti collaterali (es.: tossicità) dei trattamenti del tumore, che possono essere un ostacolo per un'adeguata terapia antitumorale», spiega l'esperto. Che fa-

re allora per prevenire tumori linfatici e no? «Innanzitutto eliminare alcol e fumo e mangiare sano, spiega l'oncologo - perché la cattiva alimentazione, i grassi, crea più danni che l'inquinamento ed è una delle principali cause dei tumori. Invece, l'assunzione di verdure e frutta protegge dal cancro». Sulla carne Tirelli spiega: «Va mangiata con moderazione. Nell'alimentazione degli animali confluiscono sostanze inquinanti di due specie: gli ormoni e i pesticidi che si usano nell'agricoltura». Anche le verdure contengono pesticidi, è vero. Ma Tirelli aggiunge: «Quelle però le puoi lavare, le sostanze nocive contenute nella carne no». Insomma, per non stuzzicare cellule cattive va diminuita la carne. «Una volta la settimana è sufficiente, per il resto è meglio abbondare nella frutta e nella verdura di stagione meglio se Ogm». L'affermazione non deve suonare come una provocazione. Anche Tirelli così come il collega oncologo Umberto Veronesi, non ha dubbi. «Gli Ogm farebbero diminuire i pesticidi. Se tu metti un gene resistente ai parassiti, infatti, proteggi la pianta e la fai crescere sana». Ma per prevenire i tumori serve dell'altro. Qualche regola suggerita da Tirelli. 1) Non fumare e se si fuma, si deve smettere

immediatamente. 2) Non abusare dell'alcol: qualche bicchiere di vino fa bene ma non si deve bere fuori dai pasti salvo feste e situazioni eccezionali. 3) Mantenere il giusto peso controllando l'alimentazione (meno grassi e carne, più frutta e verdura di stagione) facendo ricorso all'attività fisica (palestra o

camminata di una mezz'ora a giorni alterni). 4) Dimenticarsi l'auto a casa e usare la bicicletta. 5) Non eccedere nell'esposizione al sole o a sistemi artificiali, che predispongono ai tumori della pelle. 6) Fare attenzione ai sintomi, andare subito dal medico se si riscontrano anomalie persistenti, tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inaspettato in bocca, nelle vie genitali o al retto. 7) A seconda dell'età, procedere agli screening per la diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori dell'utero, della mammella, colon, prostata. 8) Se si hanno parenti stretti (genitori, fratelli, figli) che hanno sviluppato tumori alla mammella, colon, prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori ed è necessario approfondire con screening più sofisticati e precoci.

LINFONODI Chi fuma e chi beve ha un rischio di morte due volte più elevato

SINTOMI Attenzione a cali di peso, febbre, sanguinamenti, difficoltà a respirare



LE SCELTE IN CUCINA

Ci sono alimenti che sono migliori di altri contro la formazione di tumori. Spesso non lo sappiamo, ma la dieta è un passo fondamentale per la prevenzione del cancro. In questa pagina raccontiamo quali sono gli alimenti che svolgono una migliore (o una peggiore e quindi sono da evitare) azione di prevenzione. In particolare ci concentriamo su quattro tipologie: la verdura (soprattutto i pomodori), la carne, i latticini e cereali.



1. Ortaggi

Secondo le ultime ricerche scientifiche, ci sono alcuni ortaggi che svolgono un'importante azione di prevenzione.

In particolare, i pomodori sono utili per la prevenzione del cancro alla prostata. Lo fanno grazie al illicope (un composto alcolico non polare formato solo da idrogeno e carbonio) che inibisce alcuni elementi che facilitano la formazione tumorale.



2. Carne

Mangiare pesce e carne con regolarità non porta al cancro, se cotti in padella o al forno. Non vanno bene se fritti o alla

griglia quando si carbonizzano delle parti. La presenza delle nitrosamine può portare delle mutazioni genetiche che possono far insorgere il cancro. Insomma, tutto ciò che è bruciacchiato lasciatelo stare. Niente barbecue



3. Latticini

Una tazza di latte al mattino o a merenda aiuta a formare anticorpi di origine di origine animale. Inoltre il latte ha sostanze come calcio e vitamina D essenziali per la solidità

dell'osso e offre una migliore elasticità della membrana cellulare nervosa, quindi va benissimo anche in menopausa e per gli anziani. Contiene la vitamina B 12 che protegge tutti i nervi dalle infiammazioni



4. Cereali

Bastano 30 gr al giorno di fibra per inserire un intercapedine tra la parete intestinale e il contenuto dell'intestino.

Questo significa buona salute dell'intestino perché fa assorbire meno grassi e meno zuccheri. Inoltre daremo meno spunti cancerogeni alle cellule degli altri organi, come rene, cuore, apparato digerente. Insomma, ci allontanano i tumori



VITA SANA

Si parte sempre dallo stesso punto: seguire un modello di vita ideale. Non va bene fare vita sedentaria, fumare, esagerare nel bere, soprattutto superalcolici. Insomma regole abbastanza semplici ma da applicare con costanza