

Dal cavolo al melograno, tutti i cibi contro il cancro

Cavoli e broccoli, aglio e cipolla, sedano e prezzemolo. Ma anche soia, carciofo, pomodoro, melograno, frutti di bosco, noci. Ecco alcuni cibi che contengono sostanze con potenzialità anticancro, emerse in laboratorio e da verificare sull'uomo. Ad elencarli Cesare Gridelli, direttore del Dipartimento di Oncoematologia dell'Ospedale 'Moscatì di Avellino e autore del libro 'In cucina contro il cancro'.

Cavoli e broccoli – evidenza Gridelli – contengono glucosilati, con una spiccata attività antitumorale in alcuni tumori come quello del colon retto o cerebrali; aglio e cipolla contengono invece quercetina, con spiccata attività antitumorale per colon retto e mammella; sedano e prezzemolo hanno il falcarinolo, una sostanza attiva nel prevenire il tumore dell'intestino.

Ed ancora, secondo l'esperto, il carciofo, che ha varie sostanze tra cui la cinarina, è caratterizzato da una spiccata attività contro il mesotelioma pleurico; la soia a bassi dosaggi previene i tumori di mammella ed endometrio; il pomodoro ha il licopene, antiossidante e antitumorale. Inoltre, il melograno, contro il carcinoma della prostata, i frutti di bosco, contro tumori di mammella e intestino, noci e nocciole, con omega 3 e acido ellagico, attivi contro tumori di mammella, intestino e prostata.

Infine le spezie, in particolare il curry e la curcuma che ha la curcumina, un potente antitumorale in fase di studio in laboratorio, e le erbe aromatiche come l'origano con il carvacrolo, attivo contro il carcinoma della prostata. Facendo riferimento all'allarme dell'Oms su carni lavorate e insaccati, Gridelli spiega che la prevenzione passa per la riduzione di carni rosse, più frutta e verdura, cereali,

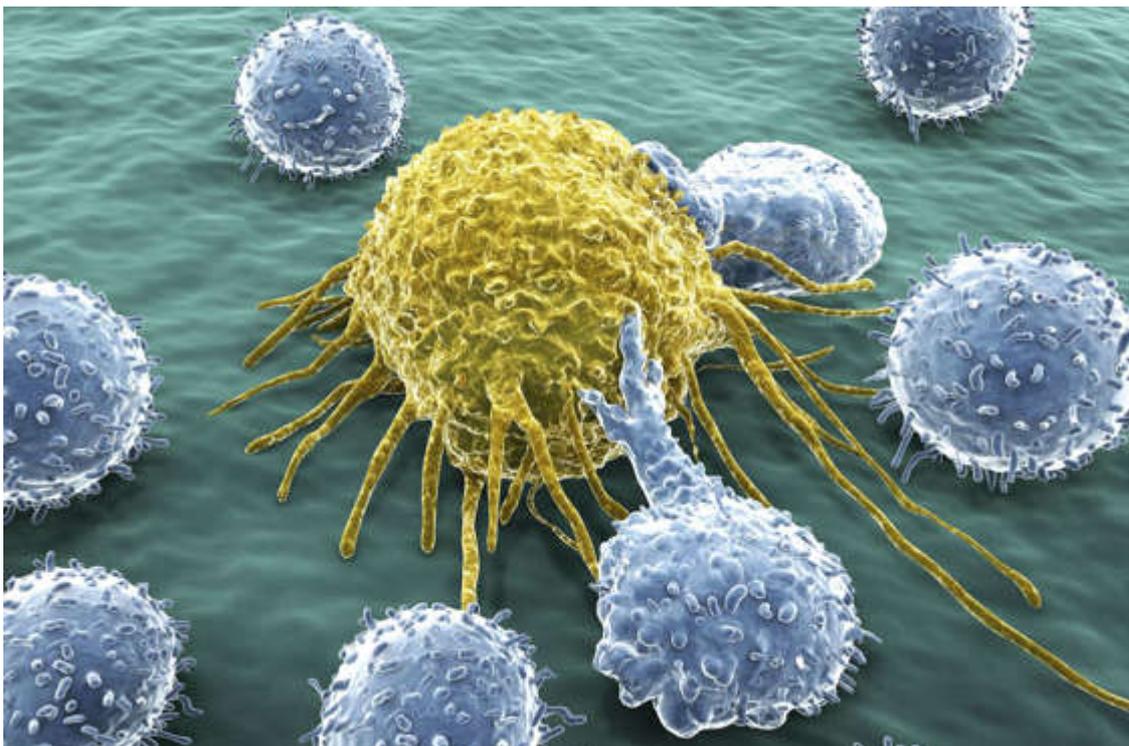
legumi e olio extravergine di oliva, facendo attenzione a sale e alcol.

☒ © Aromi Fragolosi Melograno

Esistono quattro modelli di alimentazione, aggiunge: il carnivoro scorretto, che più volte a settimana consuma insaccati e carne rossa; la dieta mediterranea (poche carni rosse ma proteine da pesce e carni bianche, frutta e verdura, cereali e legumi e olio extravergine di oliva); il regime vegetariano con vegetali, latte e derivati e uova; il regime vegano, in cui si consumano esclusivamente vegetali.

I tre regimi 'virtuosi sono gli ultimi tre, ma non vi è dimostrazione che uno sia migliore dell'altro. Infine, attenzione alla cottura dei cibi, in particolare quella alla griglia: La parte 'nera dei cibi, cioè bruciata, risulta cancerogena. Quanto alle frittture – conclude Gridelli – meglio mangiarle solo sporadicamente.

Cancro, 14 miti da sfatare







-
-
-
-



Slide precedente Slide successiva

DIAPPOSITIVA 1 DI 15 © selvanegra/Getty Images

QUAL È IL SEGRETO PER BATTERE IL CANCRO?

Di recente sembra essersi diffusa una psicosi comune, secondo cui ogni cosa che facciamo, mangiamo o beviamo sia causa del cancro (o la sua cura).

Quando si parla di cancro, tutti hanno qualcosa da dire o da raccontare, ma è difficile stabilire dove finisce la realtà e dove hanno inizio le credenze popolari.

In occasione della giornata mondiale contro i tumori, che si celebra il 4 febbraio, vi proponiamo 14 miti da sfatare.