

Zucchero, insaccati e carni rosse i cibi amici dei tumori. Parola di Franco Berrino



Quali sono gli alimenti che favoriscono il cancro? Esiste una **stretta correlazione tra cibo e tumori** e solo eliminando o riducendo drasticamente il consumo di alcuni tipi di alimenti salvaguardiamo la nostra salute. Ma cos'è che fa più male?



Zucchero bianco, ma anche **insaccati** e **carni rosse**. Non è la prima volta che leggiamo una classifica simile e dobbiamo tenerla bene a mente, soprattutto quando a ricordarcelo è *Franco Berrino*, epidemiologo all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, esperto di alimentazione e autore di numerosi studi internazionali proprio sulla prevenzione del cancro attraverso il cibo.

In occasione della presentazione del suo libro "**Ventuno giorni per rinascere. Il percorso che ringiovanisce corpo e mente**", edito da Mondadori, Berrino fa una semplice considerazione: cambiare stile di vita e tipo di alimentazione – cambiamenti per i quali, tra l'altro, ci vuole davvero pochissimo tempo – ci garantiscono una longevità in salute.

Scritto con Daniel Lumera, consulente motivazionale, e David Mariani, esperto di attività fisica collegata alla salute, il saggio vuole stabilire e rendere noto il **legame imprescindibile tra nutrizione, movimento fisico e pratica interiore** e battere su un punto: diventare anziani pieni di salute è una possibilità alla portata di tutti, che si costruisce sulle scelte quotidiane e sull'esperienza di vita dettata dalla consapevolezza.

Già chiaro sul punto - nel suo precedente libro **La Grande Via** - che precise scelte nutrizionali, esercizio fisico, ma anche tecniche di respirazione e di meditazione, siano essenziali per rallentare i processi d'invecchiamento e prevenire molte malattie croniche, Berrino è deciso su cosa ci serve mangiare:

"Semplice: nulla di morto – **spiega**. E dunque cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Variando moltissimo tra questi, perché ogni alimento ha la sua specificità nutritiva".

*Così come un ruolo importante può averlo anche il **digiuno**, "che si può praticare in varie modalità. Per 16-18 ore, cioè saltando la cena. Per 24 ore. Per 36. O per 2/3 giorni non consecutivi alla settimana. Il cosiddetto digiuno intermittente".*

Limitare, quindi, alimenti di origine animale (non se ne può fare a meno, accertiamoci se non altro che provengano da animali cui sia stato consentito di nutrirsi naturalmente), fare un minimo di attività fisica e dedicarsi anche all'anima: così si ha il passaporto per una salute più forte.



D'altro canto, da parecchio tempo ormai è risaputo che mangiare correttamente e scegliere cibi sani aiuta nella lotta contro i tumori.

Cibi "processati" e tumori, lo studio

In ultimo, uno **studio pubblicato su Bmj** ha valutato le possibili associazioni tra **consumo di alimenti ultra-elaborati e rischio di cancro**. In questo ampio studio prospettico, un aumento del 10% nella proporzione di alimenti ultra-elaborati nella dieta è stato associato ad un aumento significativo di oltre il 10% nei rischi di cancro generale e al seno.

La ricerca ha coinvolto quasi 105mila adulti (22% uomini e 78% donne) dell'età compresa tra i 18 e 43 anni che hanno risposto a un questionario online sulle abitudini alimentari ideato per monitorare il consumo di 3.300 alimenti.

I cibi elencati nei formulari erano stati divisi in diverse categoria a seconda del processo di elaborazione che avevano subito. I casi di cancro venivano rilevati attraverso le dichiarazioni dei partecipanti accompagnate da documentazione clinica e attraverso le informazioni contenute nei database nazionali.

Dopo aver escluso l'impatto di altri fattori (come età o familiarità con malattie oncologiche), i ricercatori hanno verificato che a un aumento del 10% del consumo di cibi "processati" corrisponde un aumento del 12% del rischio di ammalarsi di tumore in generale e dell'11%, mentre non è emersa alcuna associazione con il cancro della prostata e del colon-retto.

A essere meno pericolosi, in buona sostanza, si dimostrano ancora una volta essere i **cibi sottoposti a processi di lavorazione poco o per niente elaborati**: mangiare cibi freschi o minimamente lavorati riduce le probabilità di ammalarsi di cancro.

Nella lotta e nella prevenzione di un cancro, dunque, inseriamo in prima battuta anche un cambiamento delle proprie abitudini alimentari. Solo così, a lungo termine, si vedranno benefici per la nostra salute e si ridurrà notevolmente il rischio di malattie anche gravi.