

I nostri esperti rispondono...

*Sentiamo sempre più spesso parlare di cibi che hanno proprietà **antitumorali**. Quali sono?*

Milena e Adriano – La Spezia



Risponde:

Prof. Francesco Cognetti

Direttore Dipartimento di Oncologia Medica - Istituto Nazionale Tumori Regina Elena, Roma

In realtà non esistono cibi magici antitumorali, nel senso che non si può scientificamente affermare che questo o quell'altro alimento protegga dai tumori o addirittura che riesca a curarlo, ma è dimostrato che popolazioni o gruppi di persone che seguono un certo tipo di alimentazione si ammalano meno di tumore.

La dieta mediterranea è sicuramente la più completa ed equilibrata e il suo adeguato apporto di frutta e verdura consente di non sovraccaricare gli organi emuntori, rene e fegato.

È consigliato non eccedere nel consumo di **carne rossa**, specialmente se cotta direttamente alla brace o in generale ad alta temperatura perché tale cottura determina l'accumulo di sostanze cancerogene come gli idrocarburi policiclici.

Uno stile di vita adeguato, in particolare il **controllo del peso**, fattore di rischio accertato nello sviluppo di tumori, come quello della mammella e della prostata e colon-retto, insieme ad una discreta attività fisica, rappresentano indubbiamente "buone abitudini" nella prevenzione e nella cura dei tumori.

L'aglio contiene sostanze che limitano la produzione di enzimi che favoriscono la crescita tumorale. **L'olio d'oliva extravergine, il pomodoro, il pesce azzurro, le arance e la frutta** in genere sono ricchi di sostanze antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi. Il cavolo broccolo e la soia sono ricchi di solforavano che facilita la produzione di enzimi "detossificanti" che ostacolano il cancro.

Tra le spezie, la **curcuma**, ad esempio è un ottimo antiossidante e tonico epatico.