

IL MATTINO - Domenica 4 luglio 1999

I pregi della dieta mediterranea. Verdura cruda contro il tumore ***Il lavoro di tre ricercatori napoletani***

Tre ricercatori napoletani, dati alla mano, confermano che gli alimenti tipici dell'arte culinaria italiana vanno a braccetto con la salute. In particolare, è la dieta mediterranea che fa bene alla salute e previene i tumori. È quanto emerge da un'analisi contenuta nel volume *Dieta Mediterranea-Cultura e prevenzione dei tumori* (Tempo Lungo edizioni) i cui autori sono tre ricercatori napoletani: Giuseppe Castello, direttore scientifico del Pascale, Augusto Iazzetta, responsabile del servizio dietologia e nutrizione clinica ed Elena Ponzi, biologa del servizio di Immunologia. Otto capitoli per dimostrare gli effetti benefici di pasta, pane, olio d'oliva, pomodori, legumi, verdura e frutta fresca contro malattie cardiocircolatorie e dismetaboliche. Gli esperti dicono che si può mangiare bene e allo stesso tempo salvaguardare la salute. Un alto consumo di vegetali e frutta, ricchi di vitamine e fibre, protegge lo stato di salute e abbassa l'incidenza di malattie cardiovascolari e cancro. Vengono individuate come particolarmente salutari soprattutto le verdure crude, dotate di maggiore potere protettivo rispetto ai cibi cucinati o agli ortaggi con radici. Anche la frutta fresca sembra avere la facoltà di proteggere dalle neoplasie del tratto digerente, della vescica e della prostata. Il segreto del mangiare bene, dicono gli esperti, è nella giusta misura; ecco perché raccomandano di non strafare e di limitare l'alcool solo al vino in modiche quantità. «Sebbene non siano ancora conosciuti i meccanismi attraverso i quali agiscono tutti gli specifici meccanismi di azione delle vitamine, delle fibre e di altri microalimenti abbondanti nella dieta mediterranea viene dato per acquisito l'effetto protettivo di questo tipo di dieta nei confronti del cancro, oltre a quello da tempo dimostrato nei confronti delle malattie cardiovascolari».