

IL ROMA – Domenica 4 luglio 1999

Pasta, cura contro il cancro

La dieta Mediterranea efficace per prevenire i tumori

A parte i massaggi e i trattamenti estetici, per la cura del corpo, e soprattutto per la salute, resta fondamentale il rispetto di una sana alimentazione. Tre ricercatori napoletani, con tanto di dati alla mano, confermano infatti 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" i cui autori sono tre ricercatori napoletani: Giuseppe Castello, direttore scientifico dell'istituto Pascale, Augusto Iazzetta, responsabile del servizio di dietologia e nutrizione clinica ed Elena Ponzi, biologa del servizio di Immunologia. Otto capitoli, 128 voci bibliografiche 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. Sembra proprio che un alto consumo di vegetali e frutta, ricchi di vitamine e fibre, protegga lo stato di salute e abbassi l'incidenza di malattie cardiovascolari e cancro. Nel volume viene messa in evidenza l'attività protettiva della frutta e dei vegetali contro i rischi di neoplasie del polmone, della laringe, dell'orofaringe, del grosso intestino, della vescica, della cervice uterina e della mammella. 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. «In tutti questi studi - spiegano i ricercatori napoletani - si può dire che non vi sia alcun tipo di cancro per cui non sia stata riportata una consistente relazione protettiva esercitata da frutta e vegetali». Il segreto del mangiare bene, dicono gli esperti, è nella giusta misura; ecco perché raccomandano di non strafare e di limitare l'alcool solo ai 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 - precisano i ricercatori partenopei - 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".