

ROMA – 06 luglio 1999

## ***Dieta mediterranea contro i tumori***

**di Benedetta De Falco**

Ma lo sapevate che la dieta mediterranea previene i tumori?

Alcuni ricercatori della Fondazione Pascale, dati alla mano, hanno infatti confermato le virtù benefiche dell'arte culinaria italiana rispetto alla prevenzione di alcune malattie, tra le quali proprio il tumore.

Pasta, pane, olio d'oliva, pomodori, elementi fondamentali della dieta mediterranea, oltre a preservare dal rischio di malattie cardiocircolatorie o dismetaboliche, hanno effetti molto positivi nella prevenzione dei tumori, almeno stando a quanto scritto da Giuseppe Castello, direttore scientifico del "Pascale", Augusto Iazzetta, responsabile del servizio di dietologia e nutrizione clinica e Elena Ponzi, biologa del servizio di Immunologia.

I ricercatori napoletani hanno condensato il frutto dei loro studi in un libro che potrebbe definirsi un vero e proprio manuale di codesta nutrizione e prevenzione.

“Un alto consumo di vegetali e frutta, ricchi di vitamine, fibre, antiossidanti, protegge lo stato di salute ed abbassa l'incidenza di neoplasie al polmone, della laringe, dell'orofaringe, del grosso intestino, della vescica, della cervice uterina e della mammella” hanno spiegato i tre studiosi. E questo anche perché la dieta mediterranea privilegia le verdure crude che sono dotate di maggiore potere protettivo.

Esisterebbe, inoltre, una sorta di relazione dose-risposta tra consumo di vegetali ed effetto protettivo nei confronti di neoplasie epiteliali, anche se più debole verso i tumori della mammella e della prostata.

L'assunzione di frutta fresca, invece, è risultata proteggere dalle neoplasie del tratto digerente, della vescica e della prostata, ma non da quelle della mammella e dell'endometrio.

“In tutti questi studi – hanno sottolineato 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. Sebbene non siano ancora conosciuti tutti gli specifici meccanismi di azione con cui i carotenoidi, le vitamine A, C e E, le fibre ed altri microalimenti, abbondanti nella dieta mediterranea, agiscono, viene dato ormai per acquisito l'effetto protettivo di questo tipo di alimentazione nei confronti del cancro, oltre a quello da tempo dimostrato nei confronti delle malattie cardiovascolari”. E visto che non vi sono stati significativi effetti secondari, durante gli studi svolti dai ricercatori del "Pascale", la dieta mediterranea è pertanto da promuovere e divulgare per la difesa della salute pubblica e dovrà anche assumere una posizione di centralità in ogni programma di prevenzione. “Ma l'idea di una relazione fra alimentazione e cancro è antica: nella cultura occidentale di almeno 2000 anni – spiegano nel libro i ricercatori. Nei tempi moderni il primo fra i maggiori sostenitori di questo rapporto è stato Tannenbaum, che riscontrò a livello sperimentale e con studi epidemiologici, un'associazione positiva fra soprappeso e alcuni tipi di tumori”. Da quel momento gli studi non si sono mai fermati e continueranno proprio per appurare fino in fondo la valenza di questa correlazione. Il volume *Dieta Mediterranea. Cultura e prevenzione dei tumori* dunque, non solo chiarisce questo tipo di rapporto, rispetto agli studi ed alle sperimentazioni fin qui svolte, ma contribuisce a promuovere una cultura diversa affinché la scelta degli alimenti che compongono la nostra dieta quotidiana sia fatta in maniera più consapevole. Ascoltando i consigli dei ricercatori napoletani si potrà così già compiere un ulteriore passo, alimentandosi con la dieta mediterranea, per salvaguardare la nostra salute.