

► SALUTE E RICERCA

Mangiare bene previene l'80% dei tumori

Un corretto stile di vita (alimentazione mediterranea e attività fisica regolare) riduce notevolmente l'incidenza della malattia. L'obesità, il diabete e le patologie cardiovascolari sono la conseguenza dell'adattamento del nostro metabolismo all'eccesso di cibo

di **UMBERTO TIRELLI**



■ Alcuni giorni fa ho partecipato alla trasmissione *Porta a porta* di **Bruno Vespa**, il salotto buono della Rai, che trattava di alimentazione e tumori e in particolare di un'indagine prospettica a livello europeo su nutrizione e cancro (Epic), alla presenza del suo coordinatore, **Elio Riboli** (attuale professore di epidemiologia alla Humanitas University di Milano).

Questo studio ha valutato 500.000 persone provenienti da 23 centri di 10 diversi Paesi d'Europa - tra il 1992 e il 2000 - e ha evidenziato che coloro che tra i 40 e i 60 anni non presentavano malattie importanti, ma avevano un'alimentazione sana e una discreta o buona attività fisica, avevano le migliori chance di vivere fino a 90 anni. Gli altri invece, non avendo un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare, avevano molte più probabilità di morire prima.

L'80% dei tumori è determinato infatti da fattori ambientali (fumo, alcol, sedentarietà, cattiva alimentazione e inquinamento) e sarebbe del tutto prevenibile. Non a caso in que-

sti giorni sono stati riportati i dati dei *Centers for disease control* (Cdc) di Atlanta dai quali emerge che il 40% delle diagnosi di tumore negli ultimi 20 anni negli Stati Uniti avvengono in obesi e in persone

sovrappeso. La sindrome metabolica, cioè l'associazione di obesità, ipertensione, diabete e malattie cardiovascolari, è il risultato del cattivo adattamento del sistema metabolico dell'uomo primitivo a una situazione caratterizzata oggi-giorno da un eccesso di alimenti e di scorie, e da uno scarso consumo di frutta e verdura, che era invece molto superiore nei tempi andati.

È emerso anche chiaramente dagli studi di Epic che la dieta mediterranea, a confronto con una dieta normale, porta coloro che hanno per esempio un tumore del colon a vivere di più, in quanto la recidiva è molto inferiore. La dieta mediterranea è inoltre in grado di prevenire significativamente l'insorgenza dei tumori della mammella e anche di mantenere i risultati ottenuti dai trattamenti iniziali in pazienti che hanno già avuto un tumore della mammella. Proprio la dieta mediterranea, peraltro, è un esempio nutrizionale molto importante che ha meritato il conferimento di «Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco» nel 2010 ed è caratterizzata da un elevato consumo di verdura, frutta, cereali e legumi, pesce e carni bianche e un consumo ridotto di carni rosse.

Tutto ciò deriva dall'esperienza di **Ancel Keys**, un fisiologo americano che dopo la seconda guerra mondiale che aveva combattuto in Italia, decise di studiare l'alimentazione mediterranea, trasferendosi definitivamente per decenni a

Pollica, un paese nel Cilento, perché era stato colpito dal fatto che l'alimentazione di quei paesi diminuiva significativamente le malattie moderne, cioè l'ipertensione, l'arteriosclerosi, il diabete e in generale tutte le malattie cardiovascolari che oggi affliggono i Paesi occidentali e che hanno origine anche dalla cattiva alimentazione.

Il pranzo che ancora oggi consumiamo sulle nostre tavole del Mezzogiorno meno industrializzato ricalca questo tipo di alimentazione, con la differenza che quello di oggi è paragonabile a quello che negli anni passati era il pranzo della festa con alimenti, tipo carne rossa, mangiati solo, quando andava bene, la domenica. «I cattivi vivono per mangiare e bere mentre i buoni mangiano e bevono per vivere», diceva **Socrate** quattro secoli prima di **Cristo**.

«Il cibo che mangi può essere la forma più potente e sicura di terapia», dice **Aseem Malhotra**, un cardiologo di Londra dei nostri tempi. La cosa più importante che viene dal ruolo dell'alimentazione sulla sopravvivenza è quanto emerge da uno studio promosso dalla Bill e Melinda Gates Foundation che si chiama *Global burden of diseases*, che evidenzia che i maschi che vivono in Russia (con una alimentazione ricca di grassi e di carne) hanno una speranza di vita di 65 anni rispetto ai maschi che vivono in Italia, la cui aspettativa di vita alla nascita è di 80 anni, cioè ben 15 in più. E questo dipende

dal tipo di alimentazione russa e in particolare dal consumo di alcol, molto maggiore rispetto a quello in Italia.

È importante ricordare, per esempio, la storia di Okinawa, un'isola del Giappone, che prima della seconda guerra mondiale era considerata la regione con la popolazione più longeva del mondo. Vi era infatti interazione tra una dieta sana e limitata (ciotola di riso, pesce crudo, vegetali, frutta e tofu), lo stile di vita e un basso livello di inquinamento, condizioni cambiate radicalmente dopo che venne introdotta una dieta di tipo americano, cioè fast food e ristoranti di carni nei pressi delle basi Usa costruite su quell'isola dopo la guerra. In questa maniera la durata e la qualità della vita dei giapponesi dell'isola - che si erano adeguati al cambiamento di abitudini - sono diminuite nettamente.

Oggi, nel nostro Paese, è importante un corretto stile di vita (buona alimentazione mediterranea e attività fisica) che riduca così notevolmente l'incidenza delle malattie tumorali e cardiovascolari, ma sia efficace anche durante e dopo l'insorgenza della malattia tumorale, come è riportato molto bene nel libro *Nutriamo la vita* (Verducci editore), coordinato dal mio collega oncologo dell'Istituto nazionale tumori di Aviano, **Massimiliano Berretta**, che riporta anche le ricette più salutari, ma nello stesso tempo allettanti, per diminuire il rischio di tumori in tutte le fasi della vita.

www.umbertotirelli.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Prima dell'arrivo dei fast food, Okinawa era l'isola della longevità

Il 40% delle diagnosi negli Stati Uniti interessa le persone sovrappeso