



Il parere dell'esperto Dottor Franco Berrino

I 4 pilastri alimentari nella prevenzione delle recidive del cancro

Che il nostro stile alimentare favorisca lo sviluppo dei tumori è provato da numerosi studi: troppi zuccheri, troppa carne, troppi cibi industrialmente raffinati aumentano il rischio di ammalarsi, mentre cereali integrali e verdure ci proteggono. Ancora pochi studi hanno però affrontato gli effetti della dieta alimentare sulla guarigione, o sulla progressione della malattia. Molti oncologi, alla domanda dei loro pazienti su cosa dovrebbero mangiare, non sanno cosa rispondere. Taluni si preoccupano esclusivamente che non perdano peso, perché quando i tumori sono in stadio avanzato finiscono per consumare il nostro corpo, soprattutto i nostri muscoli e, nell'illusione che mangiando muscoli i pazienti possano conservare i loro muscoli, molti ancora oggi raccomandano di mangiare carne, pur senza prove scientifiche e rischiando di peggiorare la situazione.

Cosa si può consigliare dunque, in base a quel che si conosce oggi, a un malato di tumore ?

Una delle conoscenze più solide, ripetutamente confermate, è: **chi è in sovrappeso si ammala di più dei vari tipi di tumore**, e chi si è ammalato, se in sovrappeso, ha più difficoltà a guarire. Meglio quindi mantenersi snelli, e, se non lo si è più, ritornare snelli. Paradossalmente, però, non sono ancora stati fatti studi per valutare se aiutare i pazienti in sovrappeso a dimagrire migliora la prognosi. Ci sono sempre più indicazioni che sia il grasso depositato all'interno dell'addome il più pericoloso, piuttosto che l'obesità complessiva. Anche i magri con la pancetta hanno un rischio alto di ammalarsi. Un sano obiettivo, quindi è di mandar giù la pancetta: si raccomanda che la circonferenza vita non sia più di 80 cm nelle donne e 100 cm negli uomini, ma, senza andare sottopeso, più stretta è meglio è. Un'altra conoscenza ripetutamente confermata, almeno per i tumori del colon e della mammella, è che chi fa esercizio fisico si ammala di meno, e chi si è ammalato, a parità di stadio della malattia, se fa esercizio fisico ha una prognosi migliore. Per chi ha un lavoro sedentario si raccomanda di fare ogni giorno una passeggiata con passo vivace per almeno 30 minuti consecutivi, oppure un'ora di palestra o di sport almeno un giorno sì e uno no. Per molte persone ritagliare questo tempo nell'organizzazione della vita quotidiana sembra quasi impossibile, ma è tempo ben impiegato.

I meccanismi con cui sovrappeso e sedentarietà aumentano il rischio di cancro, oltre che di malattie di cuore e di diabete, sono abbastanza ben conosciuti. Un eccesso di grasso depositato nell'addome determina, con meccanismi complessi, livelli più alti, nel sangue, di **glucosio**, di **insulina**, di **fattori di crescita**, di **fattori dell'infiammazione** e, nelle donne, di ormoni sessuali, e chi ha questi fattori alti, anche se ha una corporatura snella, si ammala e si riammala di più. Si tratta di fattori che con diversi meccanismi stimolano la proliferazione cellulare; sono fattori indispensabili per la crescita dei bambini e per la riparazione di tessuti danneggiati da ferite o malattie, ma se sono in eccesso possono favorire la crescita dei tumori. Ci sono sempre più studi, in particolare, che riscontrano che chi è stato operato di cancro del colon o della mammella, se ha valori alti di questi fattori, ha un rischio più alto di recidive. E il livello di questi fattori dipende anche dalle nostre abitudini alimentari. Chi mangia regolarmente latte, ad esempio, e chi ha una dieta ricca di proteine, ha più alti livelli nel sangue di IGF-1, uno dei più importanti fattori di crescita. Il latte, infatti, è un alimento per far crescere, e si sa che se mancano proteine nella dieta i bambini non crescono. L'insulina è essa stessa un fattore di crescita, e inoltre promuove una maggiore disponibilità di altri fattori di crescita e, nella donna, di ormoni sessuali. Per tener bassa l'insulina è meglio mangiar poco, evitando soprattutto i cibi che fanno aumentare molto la glicemia (ad alto indice glicemico) e i cibi ricchi di grassi animali.

L'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo. Quando ci feriamo, ad esempio, le cellule dell'infiammazione aiutano a contrastare eventuali infezioni e producono sostanze che stimolano le cellule dei tessuti vicini a proliferare per riparare il danno. Ma quando è un tumore a causare

infiammazione queste stesse sostanze finiscono per stimolare ulteriormente la proliferazione delle cellule tumorali.

Le cellule tumorali che si formano nei nostri organi, o che si disseminano quando un tumore invade i vasi sanguigni o linfatici, sono come dei semi che germoglieranno e daranno origine a una pianta solo se si trovano in un ambiente favorevole, nel terreno giusto, ricco del nutrimento indispensabile alla loro crescita. Se invece il terreno è povero e arido, moriranno. Le nostre cellule inoltre hanno la capacità di suicidarsi quando sono alterate, e il suicidio sarà tanto più facile quanto più il nostro ambiente interno, il nostro terreno, renderà più difficile la loro sopravvivenza.

Cosa possiamo fare quindi, in pratica, per aiutare le terapie oncologiche modificando il nostro ambiente interno?

Tenere bassa la glicemia: sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta (pur nell'intervallo di normalità) si ammala di più (ad esempio di tumori della mammella, del cervello, del pancreas) e se si è ammalato ha una prognosi peggiore. Tenere bassa la glicemia, inoltre aiuta a tener bassa l'insulina, e quindi i fattori di crescita. Quindi evitare le farine raffinate (00 e 0), il pane bianco, i dolciumi commerciali, le patate, il riso bianco, i fiocchi di mais, la frutta molto zuccherina. Evitare inoltre lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, e abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. Mangiare invece regolarmente, cereali integrali, meglio se associati a legumi, verdure, semi e frutti oleaginosi.

Tenere bassa l'insulina: oltre ai cibi ad alto indice glicemico di cui sopra è meglio evitare il latte (anche scremato), che fa aumentare l'insulina anche se non fa salire la glicemia, e i cibi ad alto contenuto di grassi saturi (salumi, carni rosse, formaggi) che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina.

Tenere bassi i fattori di crescita: quindi evitare il latte e i cibi molto ricchi di proteine animali; anche le proteine vegetali tuttavia sono da mangiare con moderazione: la porzione di legumi, quindi, pur presente in ogni pasto, deve essere piccola.

Tenere bassi i livelli di infiammazione: favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati), e lo zucchero e i cibi ad alto indice glicemico. Hanno invece azione anti-infiammatoria i cereali integrali, e molti altri alimenti vegetali, in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle, le mele, e in generale le verdure, con l'eccezione delle solanacee (pomodori, melanzane, peperoni).

E' prudente, inoltre, evitare i cibi ricchi di poliamine (sostanze indispensabili alla proliferazione cellulare), come arance, pomodori, melanzane, peperoni, banane, kiwi, frutti tropicali. Anche l'altra frutta contiene poliamine, ma in quantità minore, non ne contengono invece i frutti di bosco. La frutta è raccomandata per la prevenzione del cancro, ma non è detto che sia utile per chi si è ammalato. Altre fonti importanti di poliamine sono i molluschi bivalvi e la putrefazione intestinale delle proteine in chi ha una dieta ricca di cibi animali. Non sono stati fatti studi clinici, ma poiché le cellule tumorali sono avidissime di poliamine pare logico ridurre il consumo.

In sintesi **la raccomandazione coincide con quella formulata dai ricercatori del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** che hanno valutato tutti gli studi scientifici sul rapporto fra dieta e tumori:

Basate la dieta quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale non industrialmente raffinati, con un'ampia varietà di cereali integrali, legumi, verdure e frutta, magari con un'attenzione a non esagerare con la frutta.

Giugno 2013

Franco Berrino
Medico Epidemiologo