



NON ESISTONO I “SUPERCIBI” ANTICANCRO

L'alimentazione ha senza dubbio un ruolo di primo piano nella prevenzione di tumori e numerose altre malattie, ma non esistono alimenti miracolosi che, da soli, permettano di prevenire o curare il cancro.

In questo articolo risponderemo alle domande:

1. Qual è il peso dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura del cancro?
2. Quali sono i risultati e i limiti degli studi sul legame tra alimentazione e cancro?
3. Quali sono gli alimenti più ricchi di sostanze che aiutano a prevenire il cancro?
4. Quali sono le regole generali di un'alimentazione sana ed equilibrata?

Circa **il 40 per cento dei tumori può essere prevenuto adottando stili di vita salutari e mangiando in maniera sana ed equilibrata**: su questo non hanno dubbi gli esperti che ormai da decenni si occupano di studiare il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura dei tumori. Gli studi sul tema non mancano e spaziano dalle ricerche di tipo epidemiologico (basate cioè sull'osservazione delle malattie che compaiono o persistono in una popolazione) alle più recenti e sofisticate analisi di tipo molecolare, volte a identificare l'effetto di singoli elementi contenuti nella dieta sia sulla prevenzione, sia sulla comparsa e la progressione del cancro.

Uno dei più ampi e noti studi in questo campo è **EPIC**, il cui acronimo sta per European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Lo studio ha coinvolto oltre mezzo milione di persone che in 10 Paesi europei sono state seguite per almeno 15 anni. I gruppi che collaborano allo studio EPIC indagano diversi tipi di tumore e diversi aspetti della relazione

tra nutrizione e cancro: un lavoro incessante che ha già portato a [oltre 1.600 pubblicazioni scientifiche](#).

“Supercibi” contro il cancro: cosa dice la scienza

Esistono alimenti che, da soli, permettano di prevenire o curare il cancro? La risposta – ormai definitiva – della scienza è no, almeno quando si cerca di identificare un “supercibo” che da solo possa avere queste proprietà.

Senza dubbio ci sono alimenti ricchi di fibre, vitamine, minerali e altre sostanze fitochimiche, che si trovano soprattutto in frutta e verdura, che nell'insieme e per le loro varie proprietà sono considerati “amici della salute”. Altri alimenti invece sarebbero da evitare (alcol) o consumare in misura limitata (carne rossa e insaccati) perché contengono sostanze ritenute cancerogene se assunte in ingenti quantità. Ma **nessun alimento di per sé può essere considerato sufficiente a prevenire o causare il cancro**, soprattutto se consumato in dosi non particolarmente elevate. Non dimentichiamo poi che **studiare il rapporto tra nutrizione e cancro non è affatto semplice**. La prima difficoltà è legata al fatto che numerosi fattori (fumo, esposizione a sostanze cancerogene,



NON ESISTONO I “SUPERCIBI” ANTICANCRO

predisposizione genetica) possono contribuire allo sviluppo della malattia, e isolare l'effetto dell'alimentazione è un'impresa piuttosto ardua. Inoltre, è spesso molto complesso ottenere informazioni dettagliate su cosa mangiano le persone ogni giorno. Gli studi di tipo molecolare isolano un singolo composto e ne indagano l'impatto su cellule in coltura

o animali di laboratorio in condizioni ben controllate. Questi studi tuttavia non possono dare risposte complete, per diverse ragioni: sono condotti in organismi diversi dall'organismo umano; le condizioni controllate di questi esperimenti escludono l'esposizione a numerosi e vari fattori confondenti e potenzialmente cancerogeni a cui possono essere invece esposti gli esseri umani nella loro vita quotidiana; spesso valutano le sostanze in concentrazioni che difficilmente sarebbe possibile assumere con una normale alimentazione.

Gli alimenti ricchi di sostanze che possono aiutare a prevenire il cancro

Come ricordano spesso gli esperti, per seguire una sana alimentazione bisogna fare attenzione non solo a ciò che si evita, ma anche a ciò che si assume. Sebbene, come già detto, non ci siano alimenti che da soli permettano di prevenire o curare il cancro, i ricercatori ne hanno identificati alcuni ricchi di sostanze che possono comunque aiutare nella prevenzione e che dovrebbero trovare un posto privilegiato nel piatto.

Eccone alcuni tratti da un [elenco](#) fornito dall'American Institute for Cancer Research ([AICR](#)).

- **Mele:** le fibre e i polifenoli contenuti in questi frutti potrebbero cooperare con i microbi presenti nell'intestino (microbiota), aumentando le difese dell'organismo contro il cancro.
- **Mirtilli:** noti soprattutto per il loro potere antiossidante, contengono numerose molecole protettive come fibre, vitamina C, flavonoli, tannini, antocianine e molti altri ancora.
- **Crucifere (broccoli, cavoli, eccetera):** anch'essi ricchi in fibre, vitamina C, folato e antiossidanti inclusi i carotenoidi (soprattutto beta-carotene, luteina e zeaxantina nei broccoli).
- **Pomodori:** molto ricchi in licopene (un tipo di carotenoide), oltre che di vitamina C, vitamina A e beta-carotene.
- **Legumi:** particolarmente importanti per il loro contenuto in fibre e polifenoli.
- **Soia:** uno dei pochi alimenti vegetali che contiene tutti gli aminoacidi di cui l'organismo ha bisogno per costruire le proteine.
- **Tè:** in particolare il tè verde, ricco di molecole chiamate catechine.

A questi si aggiungono anche uva, arance, aglio, semi di lino, fragole, spinaci, noci, e molti altri alimenti.