

VERDURE E CAFFÈ RICETTA PER SIGNORE

UN MEDICO ITALIANO SVELA QUAL È LA DIETA IDEALE PER TENER LONTANO IL TUMORE E INVITA A REGALARE UN FIORE ALLA RICERCA PER LA FESTA DELLA MAMMA

DI SARA GANDOLFI

Le buone abitudini alimentari salvano l'endometrio. È la solita storia: mangiare tanta frutta e verdura protegge dalle degenerazioni cellulari che preludono al tumore, obesità e vita sedentaria viceversa facilitano queste degenerazioni. Teoria nota, che anche quest'anno l'Airc non dimentica di ricordare alle donne. Nel caso del tumore all'utero, che si sviluppa quasi esclusivamente in post-menopausa per un eccesso di estrogeni, arriva ad avvalorare questa teoria uno studio italiano, firmato dall'équipe di Carlo



UN'AZALEA PER LA RICERCA

Torna domenica in 3.000 piazze l'azalea (14 euro) che finanzia gli studi sui tumori femminili

La Vecchia (nella foto), ricercatore dell'Istituto Mario Negri e professore di epidemiologia all'Università di Milano, che ha confrontato le diete di 454 donne, affette da tumore dell'endometrio, con quelle di 908 donne sane, tutte fra i 19 e gli 80 anni. Sotto la lente, sono finiti ben 78 alimenti.

«È risultato che le donne che mangiano frequentemente la carne rossa hanno l'80% di probabilità in più di ammalarsi rispetto a chi ne consuma poca mentre quelle che prediligono la verdura hanno circa il 40% di probabilità in meno di ammalarsi rispetto a chi ne

consuma poca», spiega La Vecchia.

Lo studio pubblicato sull'*American Journal of Obstetrics & Gynecology* ha rivelato anche che un elevato consumo di cereali o di caffè riduce il rischio, addirittura del 50%. «Il caffè è un induttore generico di enzimi epatici e quindi può aiutare a metabolizzare gli estrogeni.

Verdura o cereali integrali contengono fitoestrogeni che hanno un effetto antagonista rispetto agli estrogeni sui recettori cellulari».

Meno aggressivo di altri, il tumore all'endometrio ha sintomi facilmente individuabili, come il sanguinamento in post-menopausa. Non è comunque mai tardi per fare prevenzione a tavola: «Perdita di peso ed

esercizio fisico hanno effetti protettivi anche in post-menopausa». La Vecchia lancia infine un appello alle over 30. «Dovrebbero tutte effettuare il test del virus Hpv, che aumenta il rischio di sviluppare il tumore al collo dell'utero. Circa una donna su sei in Italia è positiva: meglio saperlo e curarsi». ←