

# 5 frecce per far centro sul cancro

Una buona notizia: ammalarsi di tumore al seno non è facile come si crede. E gli studi più recenti hanno dimostrato che, con l'alimentazione giusta, il rischio si riduce di un terzo. Adesso l'obiettivo è trovare farmaci che migliorino gli effetti della dieta. Tutte noi possiamo sostenere la battaglia della scienza: contribuendo, il 30 gennaio, alla raccolta fondi dell'Airc. E partecipando, da volontarie, a uno dei nuovi progetti di ricerca



Sopra, il volume che raccoglie le raccomandazioni del Wcrf, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro.

A destra, il manifesto dedicato alle "arance della salute" dell'Airc, in programma il 30 gennaio (per informazioni, [www.airc.it](http://www.airc.it)). Sotto, la testimonial dell'iniziativa: l'attrice Teresa Mannino, uno dei volti più noti di Zelig.



Al di là dell'opinione comune, ammalarsi di cancro non è semplice. Senza la presenza nell'organismo di sostanze che aiutino il tumore a crescere, per esempio, la malattia non ha chance. Proprio su queste sostanze possiamo incidere cambiando alimentazione e stile di vita, riducendo almeno del 30 per cento il rischio di avere un tumore. Non è un caso che l'Airc, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, abbia scelto come simbolo per la raccolta fondi del 30 gennaio l'arancia rossa di Sicilia, ricca di antociani, pigmenti naturali antiossidanti che proteggono il Dna cellulare. Oltre 400 mila confezioni di "arance della salute" saranno vendute a 9 euro in tutta Italia. L'obiettivo è finanziare 140 nuovi progetti di ricerca, come è stato fat-

to per i cinque studi "Diana", frecce contro il cancro, che hanno valutato e stanno valutando gli effetti dell'alimentazione e, in alcuni casi anche dell'esercizio fisico, sulla prevenzione del tumore al seno e delle sue recidive. «Lo scopo comune è ridurre l'insulina che l'organismo produce per bilanciare l'aumento di glicemia, che si verifica quando mangiamo alimenti ricchi di carboidrati» spiega Salvatore Panico, ricercatore del di-

partimento di Medicina clinica e sperimentale all'università di Napoli Federico II, che partecipa al progetto Diana 5. «Più raffinati sono i carboidrati, più rapida è la risposta dell'insulina. L'effetto è l'incremento nel sangue dei fattori di crescita cellulare, come l'Igf-1, cui si associa l'aumento degli ormoni sessuali, come il testosterone. La loro presenza crea il terreno favorevole alla proliferazione delle cellule malate». Ecco, in sintesi, cosa sono i progetti Diana.

► Il primo è partito nel 1995. «Riguardava un campione di circa 100 donne sane, dopo la menopausa, con un livello di testosterone un po' più alto della media» spiega Franco Berrino, direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. «Non abbiamo fatto altro che ridurre l'insulina attraverso un'alimentazione a basso indice glicemico. Il fulcro della dieta erano i cereali in chicco integrale, dal riso al grano saraceno, abbinati ai legumi e alle verdure di stagione. Il testosterone si è abbassato del 18 per cento».

► In Diana 2, nel 1997, la dieta era uguale, ma le cento donne del progetto avevano avuto un tumore alla mammella. «Anche in questo caso volevamo diminuire il testosterone, dato che valori elevati sono un fattore di rischio per eventuali recidive» spiega Berrino. «I risultati sono stati confortanti, l'ormone è calato, le recidive pure».



A sinistra, il gruppo di lavoro Diana del dipartimento di Oncologia dell'ospedale Civico di Palermo (quarta da sinistra, la dottoressa Adele Traina). A destra, l'Unità operativa del progetto Diana del dipartimento di Medicina clinica e sperimentale dell'università Federico II di Napoli (secondo da destra, il responsabile, il professor Salvatore Panico).

► Lo studio Diana 3, iniziato nel 2004, ha visto invece la partecipazione di una novantina di donne giovani e sane. Si mirava a capire se quel regime alimentare avesse un effetto preventivo sul cancro al seno anche prima della menopausa e, quindi, se fosse possibile ridurre il testosterone. Le conclusioni, però, non sono ancora pronte. In generale si può dire che tutte le donne che hanno modificato la dieta hanno avuto un calo di glicemia e colesterolo, migliorato peso e circonferenza vita.

► Da questi risultati hanno preso il via altri due grandi studi: Diana 4 e Diana 5. «Diana 4, iniziato a settembre, è rivolto a 16 mila donne "arruolate" dai centri di ricerca di Roma, Milano e Taormina» spiega Berrino. «Sono tutte in postmenopausa, sane, con una circonferenza vita superiore a 85 centimetri. Verranno divise in due gruppi: il primo assumerà un farmaco, la metformina, che serve a migliorare l'attività dell'insulina, rendendone necessaria una minore quantità per far assorbire il glucosio dalle cellule. Il secondo, invece, prenderà un placebo. Tutte le volonta-



ric riceveranno consigli sull'alimentazione e una parte seguirà corsi di cucina. Dopo 5 anni verificheremo gli effetti combinati di dieta e farmaco».

► «Diana 5 è partito nel febbraio scorso. Coinvolge 2 mila donne tra i 35 e i 70 anni, con un cancro al seno operato negli ultimi 5 anni. Non solo. Ne sta arruolando altrettante (per aderire chiamare lo 0223903514)» spiega Adele Traina del dipartimento di Oncologia all'ospedale Civico di Palermo. «Il progetto guidato da Milano, interessa oltre al nostro centro, Torino, Perugia, Napoli, Avezzano, Pescara e Potenza. Alle partecipanti sono state date le raccomandazioni del Wcrf 2007, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro: mantenersi snelle e fisicamente attive tutti i gior-

ni, limitare alimenti ricchi in grassi e zuccheri, evitare salumi e bevande zuccherate, preferire cibi di provenienza vegetale, cereali integrali, legumi, verdure (escluse le patate) e frutta, ridurre le carni rosse». Solo a metà delle volontarie è stato chiesto un maggiore impegno: controlli cardiaci, partecipazione a corsi di cucina, una dieta a base di ricette della tradizione mediterranea, con prodotti locali e di stagione. «Ho cambiato modo di vivere» racconta Clelia Coniglio, 60 anni, di Napoli. «Abbiamo persino frequentato lezioni all'Istituto alberghiero dove ci hanno insegnato a usare la farina di grano duro e il farro. Ho scoperto i dolci fatti con l'olio d'oliva invece che col burro. Al posto dello zucchero si possono mettere fichi secchi, uva passa, succo di mele, mentre il latte viene sostituito da latte di soia, di riso o di avena. Ho imparato anche a utilizzare mandorle, semi di sesamo e altra frutta secca per combattere l'osteoporosi. Alla fine ho perso quattro chili e guadagnato tanta fiducia in me stessa».

