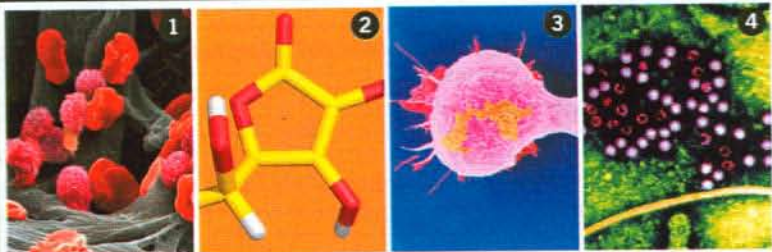


Scettici per storia e per cultura come siamo noi italiani, possiamo, beninteso, svalutare l'iniziativa con un'alzata di spalle e con un sorriso ironico, ma io desidererei tanto che non lo facessimo: la storia ha dimostrato molte volte che le "nuove idee" possiedono spesso una forza inaspettata, e che tante iniziative isolate possono alla fine confluire in un cambio di cultura e di mentalità, che apre la strada ai grandi cambiamenti. Cambiamenti di cui davvero c'è bisogno, e che per ora fermentano nell'inquieto mondo dei giovani, ancora non riconosciuti. Come ho avuto modo di dire recentemente al primo Forum Internazionale del Barilla Center for Food and Nutrition, tra i giovani si sta diffondendo un maggiore sentimento di solidarietà verso l'ambiente e un atteggiamento più maturo verso la natura.

Come sarà il mondo che verrà noi non possiamo saperlo, perché i nostri figli, come dice il poeta Kahlil Gibran: «Abitano nella casa del futuro, dove voi non potete entrare, neppure in sogno». Lo so bene, ma ciò non m'impedisce di sperare che questo mondo che noi non vedremo possa essere una casa accogliente per tutti. In armonia e in pace, con l'aiuto della scienza e della ragione. ■

L'elisir: cucina mediterranea e un bicchiere scarso di vino rosso a pasto



PREVENZIONE A TAVOLA

Pochissima carne (meglio se bianca) non abbrustolita, tanto pesce e, soprattutto, tanti vegetali freschi, farine e alimenti integrali. Il tutto accompagnato da olio extravergine di oliva e un bicchiere di vino rosso. Questa è la dieta ideale per prevenire il cancro. Ma la ricerca da tempo indaga sui diversi componenti che, da soli o in associazione, possono avere un effetto preventivo. Ecco alcuni dei più recenti e talvolta sorprendenti risultati

Soia gli ultimi dati (appena pubblicati su "Jama" e ottenuti su oltre 5 mila malate di tutte le età) confermano che le donne che hanno avuto un tumore e mangiano soia hanno una diminuzione del rischio di recidiva. Ma non solo: uno studio, pubblicato su "Cancer Research", dimostra che gli sfingadieni della soia uccidono le cellule di tumore del colon. Un altro mostra invece che un altro composto della soia, la lunasina, agisce come alcuni farmaci antitumorali nelle cellule di leucemia (foto 1).

Carote aiutano a prevenire diverse forme tumorali, se sono cucinate intere. Infatti, se vengono tagliate la concentrazione di falcarinolo, il principale agente anticancro, scende del 25 per cento. Lo hanno dimostrato i ricercatori dell'Università di Newcastle, in Gran Bretagna, che hanno spiegato che il calore generato dalla cottura favorisce la concentrazione del falcarinolo nella carota ma anche la perdita di acqua e vitamina C (foto 2), eventi che possono, a loro volta, causare una perdita di vari composti tra i quali lo stesso falcarinolo.

Pistacchio aggiungere ogni giorno una manciata di pistacchi alla dieta aiuta a prevenire il tumore polmonare grazie ai tocoferoli in esso contenuti.

Lo ha dimostrato uno studio presentato al congresso dell'American Association for Cancer Research nel quale una quarantina di volontari è stata invitata ad assumere pistacchi per un mese; alla fine i volontari avevano un significativo aumento di gamma tocoferoli nel sangue rispetto ai controlli. **Spezie** curcumina e peperina, contenute rispettivamente nel curry e nel pepe nero, sono state associate più volte alla prevenzione di vari tumori. Ora però uno studio pubblicato su "Breast Cancer Research and Treatment" fa un passo in avanti e dimostra che esse, in alte concentrazioni (circa 20 volte quelle della normale dieta) sono in grado di uccidere le cellule staminali presenti nel tumore al seno (foto 3).

Uva Contro l'*helicobacter pylori*, il batterio responsabile di gastriti, ulcere, linfomi e tumori gastrici, ci potrebbe essere presto un antibiotico naturale: l'estratto d'uva. Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Clemson, in South Carolina, che hanno trattato alcune colture di elicotteri con diversi estratti di uva e scoperto la sostanza più potente è la muscadina della buccia, da sola o insieme all'estratto dei semi. Come riferito su "Applied and Environmental Microbiology" anche il resveratrolo e l'acido elagico funzionano. **Lamponi** quelli più scuri hanno un effetto antitumorale, attribuibile in gran parte alla stessa classe di sostanze responsabili

della pigmentazione, le antocianine (presenti anche, in alte concentrazioni, nelle arance rosse). Il dato è stato confermato per la prima volta su animali cui era stato somministrato, nell'esofago, un potente cancerogeno, dai ricercatori dell'Università dell'Ohio, che ne hanno dato conto su "Cancer Research Prevention".

Caffè il suo ruolo nel prevenire la degenerazione del fegato compromesso da un'epatite (foto 4) o da una cirrosi è stato confermato in uno studio pubblicato su "Hepatology" e condotto su 800 malati: chi beve tre tazze di caffè al giorno ha una diminuzione del rischio del 53 per cento rispetto a chi non ne beve. In un'altra ricerca, pubblicata sull'"International Journal of Cancer", è emerso poi che quattro tazze giornaliere sono associate a un dimezzamento del rischio di cancro all'utero, mentre uno studio presentato al meeting dell'American Association for Cancer Research indica che la stessa dose è associata a un abbassamento del rischio di carcinoma prostatico del 60 per cento.

Birra si chiama xantumulone, è contenuto nel luppolo e blocca gli estrogeni e il testosterone e potrebbe prevenire il carcinoma della prostata, secondo dati presentati all'ultimo congresso dell'American Association for Cancer Research. I risultati sono stati confermati solo su animali, ma presto inizieranno le sperimentazioni nell'uomo.

Agnese Codignola

