

A colpi di arance contro i tumori



La dottoressa Adriana Albini.

di Renzo Magosso

Non solo vitamine: questi agrumi sono un concentrato di sostanze utili per prevenire varie patologie. Per questo l'Associazione per la Ricerca sul Cancro dà appuntamento in tutte le piazze il 30 gennaio

I tumori si preven- gono anche con le arance. Non soltanto mangiando la loro polpa, ma anche la pellicina che separa gli spicchi dalla buccia. Perfino la stessa buccia contiene importanti sostanze antitumorali. E i nuovi progetti di ricerca selezionati dall'Airc (Associazione Italiana Ricerca sul Cancro) puntano a dimostrare scientificamente questo importante ruolo di prevenzione.

Spiega la dottoressa Adriana Albini, responsabile della ricerca presso l'Istituto di ricovero e cura Multimedica di Milano e incaricata dall'Airc di partecipare a queste nuovi studi. «In particolare i nostri studi puntano a mettere in evidenza l'azione combinata di quattro sostanze presenti nell'arancia: la vitamina C, gli antociani, le pectine, i terpeni. Delle vitamine contenute nella polpa di questi agrumi si sapeva. Meno note e meritevoli di approfondimenti scientifici sono le sostanze contenute nei pigmenti (gli antociani) che colorano questi agrumi: a quanto sembra contengono straordinari poteri antiossidanti. Ma non basta: nella tipica pellicina bianca che avvolge gli spicchi è presente la pectina che può svolgere un'azione di



difesa contro alcuni dei tumori più frequenti, al colon, alla prostata, alla mammella, e protegge contro le malattie del cuore. Infine, la buccia contiene i terpeni, oli essenziali con effetti benefici antitumorali».

«Del resto», prosegue la dottoressa Albini, «sappiamo che ben il 30 per cento dei tumori dipende da non corrette abitudini alimentari e nel complesso il 50 per cento dipende da stili di vita scorretti, come la sedentarietà, fumo, abuso di sostanze alcoliche».

CI SONO ANCHE ENZINO E MIRIAM
La conduttrice televisiva Miriam Leone, 24 anni, e l'attore Enzo Iacchetti hanno aderito alla giornata "Arance per la salute" organizzata il 30 gennaio.

Non a caso, dunque, l'Airc ha intitolato "Le arance della salute" un'intera giornata, il prossimo 30 gennaio, dedicata all'acquisto di questi agrumi con il duplice scopo di incentivarne il consumo e finanziare le nuove ricerche. Oltre 20 mila volontari distribuiranno 435 mila reticelle contenenti 3 chili di arance rosse di Sicilia nelle più importanti piazze italiane. Per averne una basta donare all'Airc 9 euro.

Ma anche grazie alle arance e ad altri alimenti, come spiega la dotto-



LE ARANCE DELLA SALUTE[®] SABATO 30 GENNAIO

IL CANCRO È UNA MALATTIA

IN CURABILE

CON LE ARANCE DELLA SALUTE[®] AIUTI LA RICERCA A RENDERE IL CANCRO SEMPRE PIÙ CURABILE.

Regione Siciliana

PER SAPERE DOVE TROVARE LE TUE ARANCE ROSSE

WWW.AIRC.IT NUMERO 840.001.001

UNO SCATTO DA TUTTA ITALIA, ATTIVO 24 ORE SU 24.

A colpi di arance contro i tumori

ressa Albini, è possibile valutare il vero ruolo del colesterolo per proteggere il cuore e ridurre il rischio di tumore. «Due studi scientifici appena pubblicati e altri, ai quali stiamo collaborando anche noi e che sono in via di pubblicazione, mettono in una luce diversa l'azione del colesterolo. Per anni si è addirittura sospettato che abbassare troppo i livelli di colesterolo potesse favorire il cancro. Ora sappiamo invece che i bassi tassi di colesterolo nel sangue non innescano il tumore ma possono esserne un segno precoce. In particolare gli studi dimostrano che bassi livelli di colesterolo nel sangue possono ridurre il rischio delle forme più aggressive di cancro alla prostata e che alti livelli di colesterolo Hdl (il

cosiddetto colesterolo "buono") proteggono dalla malattie cardiovascolari riducendo, nel contempo, il rischio dei tumori al colon, alla prostata e alla mammella. In questo scenario l'aiuto principale viene proprio da abitudini alimentari corrette. Con sempre maggior forza e chiarezza gli studi scientifici fanno emergere l'importanza delle arance e degli agrumi in generale, ma anche di verdure come i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, delle insalate a foglia verde, e ancora soprattutto dell'aglio. In particolare proprio l'aglio (che nella dieta italiana non manca e si può mangiare con la pasta, con le verdure lessate, con le carni) sembra essere in grado di svolgere una importante azione benefica sul cuore e di prevenzione dei tumori».

Renzo Magosso

Fatti consigliare da chi ha oltre 130 anni di esperienza.

Stannah è il leader mondiale dei montascale.

- ✓ 400.000 montascale installati in tutto il mondo.
- ✓ 130 anni di esperienza.
- ✓ Qualità e sicurezza all'avanguardia.
- ✓ Innovazione tecnologica e design firmato.
- ✓ Comodità e facilità d'uso ineguagliabili.
- ✓ Adattabilità ad ogni tipo di scala.
- ✓ Detrazioni e agevolazioni fiscali.



Chiama subito per informazioni o per provare un montascale nella tua zona.

Numero Verde
800-226793

Richiedi l'intero 15210

Stannah

Scegli il leader mondiale.

