

CENTRO RICREATIVO CULTURALE
"SANDRO PERTINI"



**DALL'ALIMENTAZIONE
UN NOTEVOLE AIUTO
CONTRO IL CANCRO**



A David Servan-Schreiber

PREFAZIONE

“Ma un opuscolo sull'alimentazione anti cancro al Pertini non era già uscito...?”

Crediamo sarà questa la reazione più frequente di chi prenderà in mano questo libretto nel quale si è deciso di riproporre molti suggerimenti che possono essere utili ai fini della prevenzione di una tra le malattie che oggi come oggi maggiormente impensieriscono la popolazione mondiale, ma soprattutto occidentale.

E si tratta di una reazione assolutamente giustificata, dato che in effetti è proprio vero, un opuscolo analogo era già uscito nel 2010 a beneficio dell'utenza del Centro Pertini.

Ma allora perchè riproporlo?

Per diversi motivi:

- 1) perchè il successo è stato tale (decine e decine, forse oltre il centinaio, di copie distribuite) che abbiamo ritenuto opportuno ripetere l'esperienza;
- 2) perchè questa materia a nostro parere riveste una tale importanza da non rendere assolutamente superflua una “ripetizione”; in questo caso vale più che mai il vecchio detto latino “repetita iuvant”;
- 3) perchè, soprattutto, questa non è una riproposizione pura e semplice, ma è l'offerta di un secondo opuscolo implementato rispetto al primo, con più notizie, aggiornamenti, e soprattutto con un amplissimo apparato di note e bibliografia che, per vari motivi, nel primo mancava, o meglio, era demandato alle informazioni da venire a chiedere in ufficio;
- 4) perchè, permetteteci di dirlo, ci fa piacere dedicare questo nuovo lavoro a uno studioso grande, e grande uomo, il dott. David Servan-Schreiber, recentemente scomparso proprio a causa di quel tumore che ha stimolato la sua genialità di ricercatore contro il cancro e che “avrebbe dovuto” ucciderlo ancora nei primi anni '90, mentre in realtà, anche grazie al suo modo di approcciarsi alla malattia, gli ha lasciato due decenni di vita, bella e intensa, durante i quali ha davvero saputo lasciare una traccia importante nel campo della scienza e della divulgazione.

Sorge allora spontanea un'altra domanda:

“Ma chi si è già letto l'opuscolo precedente è bene che si porti a casa anche questo?”

La risposta è sì, per tutto quanto sopra esposto, in particolare al punto 3).

Buona lettura, dunque, e non abbiate alcuna remora a contattarci, criticarci, fornire i vostri contributi, le vostre esperienze, le vostre impressioni; proprio grazie a tutte queste cose è nato questo secondo opuscolo, nel nostro auspicio migliore del primo.

Lo Staff del Centro Pertini

DALL'ALIMENTAZIONE UN NOTEVOLE AIUTO CONTRO IL CANCRO

N.B.= Questo breve opuscolo si offre solo come PROPOSTA dietologica, basata anche sull'esperienza personale, senza assolutamente voler fornire indicazioni che caldegino o sconsiglino una o l'altra marca di cibi, tant'è vero che marche non ne vengono mai citate! Anche gli alimenti di cui si mettono in evidenza "vizi e virtù" sono citati solo ad esempio di una proposta dietologica, senza con ciò voler confondere "impressioni" e "idee" soggettive (peraltro ben supportate da ricerche scientifiche) con intenti a sfondo anche lontanamente pubblicitario che qua si rifuggono in maniera assoluta.

Intro.

In queste pagine desideriamo riassumere le linee guida della moderna alimentazione anticancro, sulla base delle migliori pubblicazioni scientifiche attualmente in circolazione.

E' naturale che, non essendo tecnici della materia, invitiamo ciascuno a leggere i libri da cui è possibile trarre queste indicazioni, libri scritti da medici, scienziati e giornalisti specializzati una cui esauriente bibliografia è disponibile a fine opuscolo; comunque, come risulta anche dall'apparato di note, possiamo assicurare che quanto scritto in queste pagine deriva solo e soltanto dalle nostre letture, senza alcuna contaminazione "ascientifica" di tipo personale; al massimo ci limiteremo a introdurre qualche impressione soggettiva che ognuno saprà ben distinguere dalle indicazioni tecniche, dandole quindi il peso che merita.

Uno stile di vita anticancro.

L'alimentazione è solo UNO degli aspetti della lotta contro il cancro; ma è uno tra i più affascinanti perché, se altri cavalli di battaglia della prevenzione oncologica si basano esclusivamente su divieti (ad es.: NON fumare¹, NON respirare determinate sostanze aromatiche, NON venire a contatto con particolari materiali sul luogo di lavoro, NON trascurare certe infezioni croniche, etc...), l'alimentazione si basa invece solo su pochi divieti assoluti, molti consigli di moderazione e tanti, tantissimi incitamenti a consumare, anche in larghe quantità, cibi deliziosi, facili da preparare e molto economici, tanto da essere definiti dagli esperti, con un felice neologismo, "alimenti" (dall'unione delle parole "alimenti" e "medicamenti").

Trattare del completo stile di vita anticancro (argomento vastissimo) non è obiettivo di queste pagine che invece si dedicano quasi esclusivamente all'alimentazione.

Dunque in queste pagine non ci occuperemo dello stile di vita anticancro, al di là di quelli che possono essere i suggerimenti più ovvi che qui si riportano: NON fumare; NON fare vita sedentaria evitando l'obesità²; CONTROLLARE eventuali malattie predisponenti quali epatiti, diabete, infezioni varie, etc...; NON bruciarsi ai raggi solari³ e delle lampade abbronzanti; NON esporsi in modo dissennato a sorgenti dannose quali telefonini, televisori, radiazioni in genere⁴;

¹ Il fumo sembra essere responsabile di almeno l'80% dei tumori polmonari, oltre che, in misura minore, di molte altre neoplasie (vie respiratorie in genere, vescica, pancreas, esofago, etc...), per un computo totale di circa il 30%, cfr. Claudio Caprara, Enrico Montanari, Bruno Moretti, *Manuale di autodifesa alimentare*, Bologna, Docmed, 2008, p. 12.

² L'obesità, specie se derivante da una dieta errata anche qualitativamente oltre che quantitativamente, secondo molti studi sarebbe responsabile di una importante percentuale di tumori maligni; cfr. David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, Milano, Sperling & Kupfer, 2008, p. 80.

³ La riduzione dell'ozono stratosferico avvenuta per molti decenni a causa dell'immissione di CFC (clorofluorocarburi) in atmosfera tramite spray, apparecchi refrigeranti, etc... incrementa la nocività dei raggi solari, causando molti tumori della pelle (melanoma) per un'incidenza del 2% sul computo totale; quanto invece all'inquinamento dell'aria nei bassi strati, quella che tutti noi respiriamo, sorprendentemente esso provocherebbe ugualmente un 2% soltanto delle neoplasie complessive, il che comunque è una percentuale non trascurabile, cfr. Claudio Caprara, Enrico Montanari, Bruno Moretti, *Manuale di autodifesa alimentare*, cit., p. 12.

⁴ Gli studi al riguardo sono ancora controversi, comunque nel dubbio sarebbe molto saggio non esporre i bambini piccoli a lunghe telefonate col cellulare...

FARE medicina preventiva per esempio affidandosi ai suggerimenti del medico di fiducia, consultandolo ogni volta che si hanno dei dubbi sulla propria salute.

Ci occuperemo invece di uno stile nutrizionale: facile da seguire, interessante, vario, economico e capace oltretutto di trascinare la nostra persona, come in un effetto-valanga, a tanti altri benefici quali un contenimento del peso corporeo, valori del sangue più soddisfacenti, una difesa da molte altre patologie, un migliore gusto per il cibo, addirittura un'intima soddisfazione mentale in grado di appagarci a tutto tondo durante i nostri pasti e spuntini.

Teniamo poi a chiarire che venire a conoscenza della malattia di qualcuno che ha sempre adottato uno stile di vita anticancro non deve portare ad abbandonarlo! Uno o dieci o cento casi "sfortunati" non possono fare statistica⁵. Allo stesso modo sarebbe assurdo abbandonarsi al vizio del fumo solo perché ogni tanto anche qualche non fumatore si ammala di cancro polmonare!

È da segnalare infine una cosa: i suggerimenti anticancro che citeremo qui di seguito non sono che una parte di tutti quelli individuati dalla moderna medicina preventiva oncologica. Sono quelli che abbiamo meglio capito, che riteniamo di più facile attuazione, e che personalmente riusciamo tranquillamente ad applicare con soddisfazione nella dieta quotidiana.

Un ultimo cenno molto importante: nelle pagine che seguono troverete delle indicazioni apparentemente banali; un esempio? Masticare molto bene alcuni cibi oppure lasciar decantare con cura alcuni ortaggi prima di soffriggerli. Uno potrà chiedersi che senso abbiano simili suggerimenti! Ebbene, hanno il senso di permettere a determinate molecole e proprietà di liberarsi adeguatamente e rendere quindi uno stesso cibo ancora più prezioso per la propria salute⁶! Comunque ci torneremo.

Alcune regole generali.

La moderna alimentazione possiede una caratteristica devastante e purtroppo onnipresente nella abitudini culinarie delle società occidentali più avanzate: la corruzione dei principi naturali di molti cibi.

Sgombriamo subito il campo dagli equivoci: se l'uomo oggi, nonostante l'inquinamento, i rischi sul lavoro, gli stravizi come fumo e alcool (una volta meno diffusi), vive mediamente più a lungo, probabilmente un po' di merito l'alimentazione lo avrà. Certo non cambieremmo mai il modo che abbiamo oggi di alimentarci con quello che aveva Napoleone, se non altro per il fatto che l'aspettativa di vita di Napoleone era di circa 55 anni mentre la nostra è di circa 78! Però è indubbio che commetteremmo un grave errore se non cercassimo di coniugare i grandi traguardi raggiunti dalla dietologia in questi ultimi decenni con la genuinità che aveva la pur incompleta cucina dei tempi di Napoleone. Ecco dunque il segreto: mangiare con la ricchezza di oggi e la salubrità di ieri, evitando le sofisticazioni di oggi così come le carenze di ieri!

Oggi noi corrompiamo troppo i cibi: vediamo di assumere questa affermazione come guida delle nostre abitudini alimentari. Il principale modo di perpetrare questo strazio è la cottura. Ma se una cottura moderata può incidere poco sulla salubrità di un buon cibo, mantenendolo comunque utile al nostro benessere, e una cottura eccessiva può neutralizzare i suoi apporti benefici senza provocare però ulteriori danni, badiamo bene che una cottura SBAGLIATA può rendere determinati alimenti delle potenziali bombe oncologiche per il nostro corpo. Un esempio? La bruciatura dei cibi, di qualunque cibo, produce particelle combuste potenzialmente cancerogene, e dunque una buona e sana pizza può trasformarsi in una potenziale fonte di pericolo. Non a caso c'è chi ordina sempre la pizza "poco cotta", così la gusta di più e preserva la sua salute.

Ma sono la carne e in generale le sostanze grasse (olii, burri, condimenti vari) a trasformarsi in potenziali bombe velenose quando vengono COMBUSTE. Quindi, nulla di male se ogni tanto si gusta qualche grigliata di carne, ma è meglio farlo, per così dire, una volta all'anno piuttosto che

⁵ Cfr. il caso del grande scienziato, e splendido divulgatore, David Servan-Schreiber, cui questo lavoro è dedicato, scomparso nel luglio 2011 per un cancro manifestatosi nel 1992 e che, secondo la casistica ufficiale, avrebbe dovuto lasciargli pochi anni di vita.

⁶ Richard Beliveau, Denis Gingras, *Le ricette anti-cancro. Prevenire i tumori con i cibi giusti*, Milano, Sperling & Kupfer, 2010, p. 93.

una volta al mese, e magari è opportuno cuocere sulle braci in modo poco aggressivo piuttosto che abbrustolire sulla carbonella viva con tanto di condimenti pronti a incenerirsi sui nostri bocconi!

Se dunque è bene evitare o minimizzare al massimo questi tipi di cottura, bisogna comunque ricordare che quasi ogni cottura, per definizione, corrompe il cibo. Abituamoci perciò a mangiare il più possibile cibi crudi come verdura e frutta. E quando proprio non possiamo fare a meno di cuocere, facciamolo con parsimonia, con mezzi adeguati (evitiamo le padelle in alluminio, ormai fortunatamente quasi fuori commercio, e usiamo le padelle cosiddette antiaderenti solo se perfettamente integre) e senza violentare l'alimento con fiammate e temperature eccessive⁷. Teniamo sempre presente che, oltre al calore, l'acqua e il tempo sono degli straordinari divoratori di sostanze nutritive; è bene dunque usare il tempo strettamente necessario e servirsi per le nostre preparazioni di cottura al vapore o di poca acqua, magari non gettandola via ma utilizzandola per l'alimento finito (se cuocio le verdure per un risotto utilizzerò l'acqua di cottura per fare il brodo del risotto stesso, ad esempio).

Il nostro corpo ha poi bisogno di una miriade di sostanze, quindi la dieta variata, oltre che poco cotta, è la cosa ideale. Per esempio è assurdo eliminare completamente i carboidrati perché fanno ingrassare (luogo comune molto discutibile) sostituendoli in toto con proteine (carne e pesce): i reni, e non solo loro, ne soffriranno.

D'altro canto bisogna ricordarsi anche che molti studi mettono in evidenza lo stretto rapporto fra l'incremento del consumo di zuccheri⁸ (oggi spesso eccessivo) e la diffusione del cancro: moderazione e varietà, quindi!

I cibi anticancro.

Ed eccoci finalmente alla parte più "costruttiva" del nostro ragionamento, quella che ci consente, dopo aver capito e adottato le regole che sottintendono ai discorsi appena fatti, di inserire nella nostra dieta alcuni fra i famosi "alimenti"⁹, autentici cibi-medicina capaci di prevenire in modo attivo la degenerazione cellulare che può poi condurre al tumore (secondo alcuni studi anche di effettuare un'attività di cura o almeno di "blocco" nei confronti di processi cancerosi già conclamati¹⁰).

Ricordiamo ancora che questa lista non è assolutamente esaustiva, che qui citeremo solo alcuni "alimenti", pochi rispetto a quelli ormai oggi conosciuti, e per la precisione solo quelli che ci hanno colpito in modo particolare nel nostro peregrinare fra letture scientifico-divulgative e tentativi di applicazione dietologica quotidiana; ma chissà quanti altri ne lasciamo fuori, e comprensibilmente, visto che non vogliamo fornire del "sapere" ma dei semplici "spunti" e soprattutto che, lo ribadiamo non siamo tecnico (medici o dietologi) ma solo lettori che cercano di applicare ciò da cui sono stati maggiormente (e favorevolmente) impressionati.

Sia ben chiara una cosa: non ha molto senso fossilizzarsi su questa sezione ignorando tutto quanto detto nelle sezioni precedenti, dato che inserire gli "alimenti" in uno stile di vita sballato a livello generale equivale a tentare di riempire un colabrodo: mentre versi nel recipiente, perdi comunque un sacco di liquido dai buchi! Questa sezione perciò, anche se in un certo modo è il vero cuore dell'opuscolo, ha senso solo se considerata complementare a quelle precedenti.

Ma partiamo. Per comodità dividiamo gli "alimenti" in tre categorie:

- 1) a elevato potenziale anticancro;
- 2) a buon potenziale anticancro;
- 3) a discreto potenziale anticancro.

Categoria 1) a elevato potere anticancro:

⁷ Ad esempio in forno sarebbe opportuno non superare mai i 180 – 200 °C.

⁸ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., pp. 73-79.

⁹ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, Milano, Sperling & Kupfer, 2005, p. 65.

¹⁰ Ivi, p. 45.

tè verde, alcune liliacee (aglio, aglio porro, cipolle, scalogno), verdure crucifere (cavoli, verze, cappucci e simili), succo di melagrana, curcuma (solo se consumata assieme al pepe nero in polvere), frutti di bosco, uva nera specie la varietà 'fragola', prugne essiccate, capperi, semi di lino, olio di lino, cioccolato fondente (almeno 70% di cacao), soia e derivati, pomodoro specie se reso sugo o salsa.

Categoria 2) a buon potere anticancro:

spinaci, pesce in generale ma specie azzurro e a carne rossa (sardine, sgombro, salmone), noci, mele, ciliege, pesche, albicocche, kiwi, agrumi, vino rosso (in dosi limitate), carote.

Categoria 3) a discreto potere anticancro:

polvere di peperoncino rosso piccante, peperoni, radicchio, insalata, ortaggi vari (melanzane, zucchine, zucca, etc...), legumi (soprattutto ceci e lenticchie), yogurt, uva bianca, olio extravergine d'oliva.

➤ **Categoria 1) a elevato potere anticancro:**

Tè verde: ecco un'autentica forza della natura contro i tumori! E' uno tra gli alicamenti più potenti che si conoscano, col suo carico di polifenoli, catechine, minerali, etc...; secondo alcuni studiosi è, assieme alla curcuma¹¹, il più importante alimento anticancro a nostra disposizione.

È economico, gradevole, facile da assumere. Si può berlo o ingerirlo sotto forma di estratti (da non confondersi con gli integratori, cosa ben diversa), o entrambe le cose. Buoni estratti di tè verde si trovano in commercio e si possono assumere, ad esempio, in capsule il cui contenuto corrisponde ad alcune tazze (da tè, s'intende).

Per assicurarsi il massimo dei benefici del tè verde consigliamo di berne almeno 4 tazze al giorno (ma anche un paio, o una tazza bella abbondante, sono sempre meglio che niente), lontano da latte e derivati (almeno una mezz'ora di intervallo tra l'assunzione di tè verde e latte o formaggio etc...)¹², sotto forma di foglie. Esse si acquistano in ogni erboristeria o negozio simile (il tè verde giapponese è molto più pregiato ma costa assai e non si trova facilmente; teniamo anche presente le recenti contaminazioni radioattive! Il cinese o quello di altri paesi orientali come Ceylon quindi va bene lo stesso), vanno conservate al buio e in luogo non umido, per cui il frigorifero non è adatto. L'ideale è una bella scatola di latta. Un cucchiaino da tè per ogni tazza sempre da tè d'acqua calda è la dose perfetta.

Preparazione: scaldare fin verso i 75 - 80 °C¹³ l'acqua in un tegame e intanto, nella teiera (o tazza) non metallica (il metallo corrompe le catechine facendole diventare ferrocatechine), porre le foglie (un cucchiaino da tè per ogni tazza). Esse ricevono l'acqua non bollente, ma comunque molto calda, senza subire alcuno shock termico, proprio come consigliato anche dai maestri del tè. L'infusione, a teiera (o tazza) coperta per non disperdere i vapori, deve durare almeno 5 minuti, meglio 8, l'ideale è 10. Così tutte le sostanze contenute nelle foglie passano all'acqua¹⁴. Quindi, filtrare il tutto¹⁵, zuccherare eventualmente a piacere, aromatizzare con limone¹⁶ o arancio (mai

¹¹ Vedi infra, p. 7.

¹² Latte e derivati annullano gli effetti di polifenoli e catechine presenti nel tè verde, così come nella cioccolata fondente; d'altra parte questo è un effetto, deleterio, abbastanza frequente in dietologia, basti pensare alla raccomandazione di dare le pastiglie di fluoro ai bambini lontane dal latte (ancora una volta...!) che "cattura" il fluoro rendendolo meno biodisponibile e dunque meno assimilabile dal fisico umano.

¹³ Esistono ottimi (ed economici) termometri per liquidi in commercio.

¹⁴ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., pp. 153-154.

¹⁵ Sempre evitando manufatti metallici, utilizzando magari quei filtri in porcellana che spesso vengono venduti insieme alle classiche "infusiere" da tisana.

¹⁶ Aggiungere limone e/o un accenno di zucchero aiuta ad assorbire i polifenoli (catechine) presenti nel tè verde; cfr. Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, Milano, Ponte alle Grazie, 2010, p. 7.

latte!), eventualmente mescolare con altra acqua fredda se non si sopportano le bevande troppo calde, bere in breve tempo, meglio se subito¹⁷. Se uno preferisce può anche usare, invece delle foglie, i classici sacchetti – filtro (1 per tazza), forse più comodi ma con minore garanzia riguardo la qualità della bevanda.

C'è chi, ad esempio, per sei mesi all'anno, alternati, assume due tazze di tè verde al mattino, assieme a un frutto (sinergia esplosiva contro gli oncogeni: è stato dimostrato che abbinare più cibi anticancro, come ad esempio anche tè verde, curcuma e pepe nero, ne amplifica la forza. E' bello che ogni tanto 1 + 1 faccia 3!¹⁸) e due alla sera (il contenuto di teina è davvero trascurabile). Negli altri sei mesi assume invece una capsula di estratto e due tazze di tè verde. E' bene effettuare le assunzioni a distanza di parecchie ore. Infatti l'assunzione di due tazze di tè verde è in grado di rilasciare con effetto immediato, attraverso la circolazione sanguigna, una miriade di sostanze benefiche (catechine¹⁹, la più preziosa delle quali ha l'impronunciabile nome di "epigallocatechina-3-gallato" <!,>, altri polifenoli, etc...) che vanno a raggiungere ogni singola cellula del nostro corpo. Questa "carezza cellulare" dura alcune ore, quindi è opportuno non sovrapporre le dosi per ottimizzare il più possibile gli effetti.

A livello salutistico non ha molto senso assumere il tè verde attraverso caramelle, gomme, integratori, polveri liofilizzate, bottigliette preconfezionate²⁰.

Aglione: grande amico contro i tumori! Andrebbe però assunto crudo, come praticamente tutti i vegetali a parte il pomodoro. E poi, mannaia, fa bene proprio perché ha quell'aroma così pestilenziale. E allora, come fare se crudo non lo si sopporta o se si è alla costante ricerca di bocche da baciare? Si può assumere tramite capsule di estratto o macerato oleoso (che pure, parliamoci chiaro, possono lasciare un po' di traccia anche dopo aver lavato i denti), oppure mangiarne 2 – 4 spicchi al giorno marinati; sono quegli spicchi in vasetto di vetro passati a 80 °C per pochi secondi e poi conservati sotto marinatura di olio, aceto ed erbe aromatiche. Oltre a essere delizioso, lascia minor gusto in bocca e sembra conservi almeno l'80% delle qualità dell'aglio crudo. Si trova facilmente al supermercato e costa molto poco. Consigliamo di scolarlo molto bene dall'olio (che spesso è di semi, non di oliva) e poi affettarlo con cura oppure masticarlo molto bene, fino a ridurlo a una gustosa poltiglia in bocca: solo così si liberano ai massimi livelli le sue benefiche molecole²¹.

Aglione porro: secondo molti più gradevole dell'aglio, andrebbe consumato crudo, magari in insalata e senza farlo troppo ossidare all'aria. A tanti piace tagliato a rondelle sottilissime e mescolato (sempre rigorosamente crudo) a minestre e risotti: perde quel suo gusto un po' troppo forte ed è delizioso sentirlo croccare sotto i denti, finché si liberano le benefiche molecole.

Cipolle e scalogno: idem come sopra. Usarli cotti serve a poco, crudi possono essere buonissimi in insalata, mescolati a fagioli, a tonno, etc...; se proprio si vogliono cuocere o si devono usare per soffritto, avere l'accortezza di lavarli, tagliarli con cura e far prendere loro aria per alcuni minuti²² prima di buttarli in padella: in questo modo qualche proprietà benefica avrà modo di conservarsi parzialmente anche dopo la passata sul fuoco²³. Per quanto riguarda la cipolla, si consiglia soprattutto l'uso di quelle dal colorito rosso (tipo Tropea) che presentano una maggiore

¹⁷ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 119.

¹⁸ Ivi, pp. 189 - 192.

¹⁹ Le catechine altro non sono che una sottoclasse dell'ampia famiglia di molecole nutrizionali chiamate "polifenoli".

²⁰ Cfr, anche per un discorso più generale sugli integratori, Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., pp. 175 – 178.

²¹ Vedi supra, p. 3.

²² Attenzione però che siano solo alcuni minuti! In particolare, e questo vale per la maggioranza degli alimenti, evitare di utilizzare una cipolla già tagliata e magari poi conservata in frigo: perde ogni proprietà (e spesso impesta anche il frigo stesso...) cfr. Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, Vicenza, Il punto d'incontro, 2009, p. 170.

²³ Vedi supra, p. 3.

concentrazione di quercetina, un flavonoide in grado di esplicare una forte attività antinfiammatoria, dunque con riflessi antitumorali²⁴, specie nella prevenzione delle malattie neoplastiche del sangue (leucemia).

Crucifere: altro grande alleato contro i tumori! Cavoli, cavolfiori, cavoli cappucci, verze, broccoli, broccoletti di Bruxelles, e che più ne ha più ne metta: tutte le crucifere sono un potente bagaglio di difese contro il cancro; se consumate crude, è ovvio, o al massimo passate al vapore. Ma anche un bel risotto, nonostante sia preparato con cavoli o broccoli abbondantemente cotti, è ugualmente utile perché comunque mantiene intatto il carico di fibre (le fibre sono un potente anticancro per l'apparato intestinale e sono fra le poche cose contro cui la cottura, per fortuna, nulla può...) e consente di utilizzare l'acqua o il brodo con cui abbiamo cucinato i benefici ortaggi, recuperando così tutte le sostanze idrosolubili; purtroppo quelle termosolubili vanno inevitabilmente perse.

Ma nulla vieta di cuocere a vapore le verdure, mescolandole poi a del brodo e al riso lessato separatamente: non si otterrà ovviamente un risotto classico, ma comunque una buona e assai salutare minestra di riso.

Una bella insalata di cappuccio o di verza (o entrambi, mischiati) invece non dà nessun problema, è deliziosa e protegge dai tumori come pochi altri cibi. Attenzione: anche in questo caso è importante la buona masticazione, capace di liberare le molecole antioncogene²⁵.

Succo di melagrana: non è facile trovarlo in commercio, comunque il succo di melagrana (o "granatina". Occhio, però: molte ditte commercializzano col nome di "granatina" succhi misti di altri frutti che con la melagrana nulla c'entrano) ha un potentissimo effetto antiossidante e antitumorale²⁶, molto maggiore rispetto al frutto stesso; e quello industriale²⁷ subisce delle lavorazioni che lo rendono ancora più assimilabile dal nostro corpo; un bicchiere al giorno sarebbe un vero toccasana; ripeto, purtroppo è difficile da trovare in commercio, è disponibile in alcuni negozi specializzati e presenta in genere un costo non indifferente.

Curcuma: ecco una spezia preziosa. Usata spesso solo per colorare (in effetti è un colorante giallo, la sua sigla è E100), questa polvere si candida invece a essere il più potente anticancerogeno e antinfiammatorio che si conosca in natura, assieme al tè verde²⁸. Sugli animali da laboratorio non solo previene in maniera formidabile i tumori, ma addirittura in alcuni casi è in grado di ridurre la progressione di patologie oncologiche già conclamate²⁹! Si trova facilmente nei supermercati e nelle erboristerie, sotto forma di vasetti o di polvere venduta sciolta.

E' bene conservarla come il tè verde, in luogo scuro e asciutto.

Si raccomanda di assumerne 1 cucchiaino da tè al giorno, cruda. Attenzione, però: essa va ASSOLUTAMENTE mescolata a circa mezzo cucchiaino, sempre da tè, di pepe nero macinato! Infatti la curcumina, il principio attivo della curcuma, non viene assorbita dal nostro corpo se non in misura ridicola; per fortuna la piperina, contenuta nel pepe nero macinato, ne moltiplica l'assorbimento di oltre 1.000 volte!!!³⁰ E il pepe nero, a queste dosi, non è tossico come qualcuno crede. Al massimo lo si può trovare un po' irritante. In questo caso si può inserire nella propria dieta un po' di peperoncino rosso piccante macinato che invece è fortemente antiirritante, oltre a possedere anche "di suo" notevoli virtù antitumorali³¹. Comunque, sia chiaro, questi suggerimenti

²⁴ Sulla grande importanza delle attività infiammatorie riguardo l'oncogenesi cfr. David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., pp. 41-49.

²⁵ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 77.

²⁶ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., pp. 160-161.

²⁷ David Khayat, *La vera dieta anticancro*, Milano, Mondadori, 2011, p. 158 e p. 197.

²⁸ Vedi supra, p. 4.

²⁹ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 154.

³⁰ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 107 e p. 192.

³¹ Vedi infra, p. 12.

vanno bene per chi non ha problemi di salute, specie a livello di apparato digerente; dunque, in ogni caso, è sempre ottima cosa consultarsi su tali argomenti con il proprio medico!

Se piace, la curcuma (col suo buon amico pepe nero) può essere aggiunta a insalate, minestre e ogni altro piatto, a crudo, bevendoci magari dietro del tè verde: si amplificano gli effetti di entrambi questi splendidi amici della nostra salute³²! Se il suo aroma non è gradito si può assumerla come un'autentica, preziosa medicina, magari in un "cocktail anticancro"³³ come fanno alcuni; ecco la semplicissima ricetta: 4 cucchiaini da minestra di salsa di pomodoro, 1 cucchiaino da tè di curcuma, mezzo cucchiaino da tè di pepe nero macinato, un filo di olio extravergine di oliva³⁴ (l'olio aumenta SEMPRE l'assorbimento dei cibi cui si accompagna), e poi... mandare giù. Magari non piacerà moltissimo, ma è un balsamo per la salute e richiede uno "sforzo" di volontà e... di palato davvero di pochi secondi.

Frutti di bosco: a trovarli facilmente dal fruttivendolo (o anche surgelati) e a essere disposti a spendere un po', sono un toccasana³⁵. More, mirtilli, lamponi, fragole (sono le più economiche della compagnia!) e similari, tutti sono utilissimi per la nostra salute: grandi nemici del cancro!

Uva nera (specie varietà "fragola"): da mangiare con la buccia, che va masticata con cura dopo un attento lavaggio sotto acqua corrente, rappresenta un pieno di polifenoli praticamente imbattibile. E i polifenoli sono grandi nemici del cancro! L'uva "fragola" prende il nome dal suo caratteristico gusto e aroma, e si trova in commercio soprattutto nella seconda parte dell'estate. E' deliziosa al palato dei più, conviene approfittarne nella breve "finestra" che ci concede!

Prugne secche: hanno una notevole carica calorica, come gran parte dei cibi essiccati, però non serve mangiarne grosse quantità (ne bastano 4 – 6 al giorno) per acquisire un ottimo potenziale antiossidante, pari o addirittura superiore a cibi più noti sotto questo punto di vista; buona fonte anche di fibra.

Capperi: è difficile trovare qualcuno a cui i capperi siano indifferenti, dato che possiedono un gusto assai deciso: o li ami o li detesti. Comunque sono una verdura con pochissime calorie, ad elevata capacità antiossidante, e soprattutto ricca di quercetina³⁶. E' però importantissimo riuscire a trovare in commercio quelli NON conservati sotto sale (il sale è deleterio per la salute del nostro sistema cardiocircolatorio, e non solo) o sotto salamoie troppo saporite; altrimenti, in alternativa, prima di mangiarli si deve procedere a sciacquarli abbondantemente, molto del sale e un po' della salamoia tenderanno a sciogliersi nell'acqua e a essere così eliminati.

Semi e olio di lino: ricchissima e comodissima fonte dei preziosi acidi grassi Omega 3³⁷, i semi di lino sono quindi i migliori alleati per il benessere cardiocircolatorio e contro le degenerazioni infiammatorie del nostro fisico, tra le cause primarie dell'oncogenesi. I semi di lino andrebbero assunti nella quantità di 2 cucchiaini da tè (o 1 da minestra: all'incirca 10 grammi), magari mescolati a yogurt o a cereali o a un frutto oppure a una qualunque bevanda. E' però

³² Vedi supra, p. 6.

³³ Cfr. quanto riportato in David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 165

³⁴ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 154.

³⁵ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 131.

³⁶ David Khayat, *La vera dieta anticancro*, Milano, Mondadori, 2011, p. 222.

³⁷ Al pari degli Omega 6, si tratta di acidi grassi polinsaturi essenziali (cioè che non vengono prodotti dal nostro corpo ma devono essere assunti tramite l'alimentazione); gli Omega 3 hanno forti capacità antinfiammatorie, anticancro e di protezione verso il sistema cardiovascolare; mentre gli Omega 6 (che favoriscono le infiammazioni) sono presenti in moltissimi cibi, gli Omega 3 sono molto più rari nella nostra normale dieta ed è quindi opportuno ricorrere ad alimenti come i semi di lino per assumerli. Cfr. Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 133 e David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 163.

assolutamente necessario che siano MACINATI finemente, altrimenti, se ingeriti così come sono o anche masticati come la nostra dentatura consente, passano attraverso l'apparato digerente senza esplicare alcun effetto. Si possono quindi macinare in un robotino macinacaffè: è un'operazione di 30 secondi e consente di assumere una polverina fina e gustosa (sa vagamente da mandorla) davvero preziosa³⁸.

L'olio di lino è ugualmente ricco di Omega 3, però è difficile da reperire in commercio, ha scadenze ridicole (pochi mesi) e, se conservato male (teme tremendamente la luce, l'aria, l'umidità, il caldo), irrancidisce³⁹. I semi di lino invece basta conservarli in una scatolina (magari di latta) ben chiusa, fuori dal frigorifero, e macinarli di volta in volta.

Attenzione: se si superano le dosi consigliate possono sorgere dei problemi specie alla tiroide; teniamo dunque ancora una volta l'opportunità di ricorrere ai consigli del proprio medico.

Cioccolata fondente: quando la golosità incontra la salute! Qualche quadratino di cioccolata fondente con almeno il 70% di cacao apporta più polifenoli di una tazza di tè verde⁴⁰. I grassi da cui è composta la cioccolata fondente non sono dannosi per l'organismo e i carboidrati non sono eccessivi, ha quindi solo relativa propensione al picco glicemico. Bisogna ricordare che comunque questo prezioso alimento è fortemente calorico, quindi va consumato con moderazione: 25 – 40 gr. al giorno di cioccolato fondente sono uno snack gustosissimo e più che salutare. Bisogna poi fare attenzione che la cioccolata da noi acquistata abbia una lista di ingredienti piuttosto corta: cacao (massa), burro di cacao, lecitina di soia ed eventualmente aroma di vaniglia, e tracce di latte, nocciole, arachidi; nient'altro, se possibile; come per il tè verde⁴¹, non assumerla assieme al latte (e derivati).

Soia e derivati: molto diffusa nella cucina orientale, la soia è un potente anticancerogeno per il suo apporto di flavonoidi, sostanze antiossidanti in grado di inibire soprattutto i tumori femminili a origine ormonale; comunque fa bene a tutti. La classica soia è quella che, sotto forma di palline gialle essiccate, si acquista in molti supermercati; le palline vanno lavate sotto acqua corrente, messe a bagno 12 ore, risciacquate, poi lessate 30 – 40 minuti in acqua salata, quindi gustate a piacere, almeno 1 volta alla settimana; meglio se 2.

Fonti di sostanze benefiche della soia ne sarebbero anche i derivati, come i germogli, il latte di soia, il formaggio e le bistecche di soia, etc... Teniamo comunque presente che l'apporto di questi derivati non è paragonabile a quello della soia in sé, secondo alcuni studi sarebbe quasi nullo⁴².

Pomodoro: toccasana contro le affezioni cancerose della prostata, ma non solo⁴³, il pomodoro è comunque un ortaggio prezioso per tutti. A differenza di quanto accade per molti altri cibi, la sua principale e potentissima sostanza anticancerogena, il licopene⁴⁴, si libera soprattutto dopo cottura e lavorazione⁴⁵; quindi il pomodoro più ricco di licopene è quello preparato come sugo, salsa, concentrato, etc... Quattro cucchiari di semplice salsa di pomodoro al giorno, o due di concentrato, sono la dose raccomandata, specie per i maschietti.

➤ **Categoria 2) a buon potere anticancro:**

³⁸ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 139.

³⁹ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 164.

⁴⁰ Esistono perfino delle particolari qualità di cioccolato fondente "anticarie"! Cfr. Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, cit., p. 7

⁴¹ Vedi supra, p. 5.

⁴² Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 199.

⁴³ Ivi, p. 205.

⁴⁴ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 142.

⁴⁵ Ivi, p. 143.

Spinaci: ha ragione Braccio di Ferro: gli spinaci sono ricchi di sostanze antiossidanti preziose per prevenire le neoplasie. Purtroppo devono essere cotti per diventare gustosi: si possono comunque cuocere in modo delicato, al vapore⁴⁶, usando l'acqua in cui vengono magari passati o lessati, senza sottoporli a temperature eccessive e per troppo tempo.

Pesce: che non manchi mai sulla nostra tavola per almeno 4 pasti alla settimana! Il pesce, alimento spesso sufficientemente magro e dietetico, è una fonte ineguagliabile di acidi grassi buoni, gli Omega 3, e va consumato specialmente sotto forma della cosiddetta varietà "azzurra": sardine, sgombri, etc...; ottimo anche il pesce a carne rossa come la trota salmonata o il salmone. Ma tutto il pesce⁴⁷ è un alimento da consumare generosamente, dai calamari al tonno, dal pesce spada ai crostacei, dalla trota al branzino, perfino l'anguilla, che pure è abbastanza calorica e quindi va comunque limitata.

E' naturale poi che il pesce subisce, esattamente come la carne e gli altri alimenti, la violenza e il danno di cotture insultanti o proprio sbagliate (come su una brace severa o sulla carbonella). Meglio, molto meglio, lessato, oppure in scatola (al naturale o sgocciolato dal suo olio), in umido, al forno senza superare i 180 – 200 °C di temperatura⁴⁸.

Quanto agli inquinanti dei mari (come il mercurio) che il pesce assimila e trasmette a chi lo mangia, dobbiamo tenere presente che i vantaggi di mangiare pesce superano gli svantaggi di ingerire queste sostanze, senza dubbio dannose; comunque, se si vuole seguire una semplice regola empirica davvero efficace, basta ricordare che più piccolo è il pesce minore sarà la sua contaminazione⁴⁹. Meglio lo sgombro del tonno, quindi, e meglio l'alice dello sgombro, se vogliamo esemplificare.

Noci: la frutta secca ha la sola controindicazione di essere molto calorica. Comunque delle noci, una volta scartata la scorza, non rimane molto, quindi è difficile eccedere a meno che non se ne consumino... 10 – 15 a pasto! Diciamo che 4 – 6 noci al giorno sono la quantità ideale per assumere una discreta dose di Omega 3, oltre a tante altre preziose sostanze oleose in grado di combattere efficacemente il colesterolo cattivo ed esplicare una buona attività anticancro (in special modo l'acido ellagico⁵⁰, contenuto appunto in questo delizioso frutto secco)⁵¹.

A scopo salutistico non ha molto senso acquistare noci già sgusciate, l'ossidazione fa loro perdere molte proprietà.

Mele: tutta la frutta fa benissimo, a patto di acquistarla "bio" o di lavarla con molta accuratezza sotto acqua corrente; se si sbuccia una mela si evita quasi completamente di assimilare i pesticidi usati per la sua coltivazione, ma si rinuncia pure a molte sostanze utili tra cui la quercetina, oltre che a parecchia di fibra. Diciamo che come, in tante situazioni, il buon senso sta nel mezzo: okay alla mela con la buccia⁵² ma dopo un lavaggio scrupoloso sotto l'acqua viva, sferzante di un rubinetto aperto completamente (l'attività meccanica prolungata dell'acqua corrente è simile o anche migliore rispetto a quella di una spugna, per esempio). In ogni caso, come per il pesce, anche per la frutta è superiore il beneficio del suo consumo rispetto al danno dei suoi inquinanti dopo accurata pulizia.

Una mela al giorno toglie il medico di turno: due meglio, tre meglio ancora⁵³. La mela disintossica, disinfiamma, è antiossidante, ha scarsa propensione al picco glicemico, contiene

⁴⁶ Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, cit., p. 68.

⁴⁷ Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., pp. 181-182.

⁴⁸ Vedi supra, p. 4, nota 7.

⁴⁹ David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, cit., p. 163.

⁵⁰ Si tratta di un potente antiossidante e disintossicante.

⁵¹ Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 163.

⁵² Claudio Caprara, Enrico Montanari, Bruno Moretti, *Manuale di autodifesa alimentare*, cit., p. 21.

⁵³ Ibidem.

vitamine, quercetina, fibre⁵⁴. Va però mangiata cruda. Se la cuociamo eliminiamo tutte le sue sostanze buone (a parte la fibra).

Ciliegie, albicocche, pesche: via libera alla frutta estiva colorata, ricca di una miriade di sostanze antiossidanti e anticancerogene, oltre che di fibra, ma non di calorie; via libera, quindi, quando è disponibile dal fruttivendolo, accuratamente lavata e mangiata cruda; via libera, cosa dire di più?

Kiwi: 1 bel kiwi al giorno ci dà un'ottima dose di vitamina C, di fibra e di antiossidanti. Non dovrebbe mai mancare sulla nostra tavola in questa o in superiore quantità.

Agrumi: pochi frutti hanno il potere benefico degli agrumi in generale⁵⁵. Arance sì, dunque, ma anche limoni (va benissimo il succo fresco), pompelmi, mandarini, clementine, etc...

Tuttavia è bene non eccedere con le arance, in quanto alcuni studi sostengono che esse, se assunte in abbondanza e con regolarità, soprattutto sotto forma di succo, potrebbero paradossalmente favorire processi degenerativi anche di tipo tumorale⁵⁶; d'altra parte non è l'unico caso di alimento protettivo nei confronti del cancro solo se assunto in modiche quantità, nocivo invece se assunto in eccesso (esempio lampante: il vino, come spiegato appena qui sotto!). Quindi, consumiamo le arance, ma 3 – 5 frutti alla settimana (considerando anche l'eventuale assunzione tramite bevande), senza abbuffarcene.

Due raccomandazioni: cerchiamo di mangiare anche quella pellicina bianca che sta sotto la buccia degli agrumi in quanto è una miniera di sostanze benefiche, oltre che di fibra; ed è anche buona, o almeno neutra, ha un gusto che somiglia alla mollica di pane bianco!

Se si bevono succhi di agrumi (meglio se spremute fatte da noi) è necessario consumarli subito, si ossidano presto e perdono molti dei loro nutrienti.

Vino rosso: chi consuma alcool in maniera moderata denuncia un rischio di morte non senile (indipendentemente dalla causa) inferiore di circa il 25-30% rispetto agli astemi⁵⁷. Ma chi consuma alcool in maniera eccessiva ha un rischio di morte enormemente superiore⁵⁸. E poi c'è alcool e alcool: che differenza, ad esempio, tra molti superalcolici o determinati drink purtroppo tanto in voga anche tra i giovani, e il genuino, sano bicchiere di vino! E che bevanda rappresenta il vino rosso, meglio se dal gusto forte! Fino a 1 bicchiere al giorno per le donne e fino a 2 per gli uomini è la dose ideale⁵⁹ per assimilare polifenoli, flavonoidi e l'importantissimo resveratrolo⁶⁰, sostanza fortemente anticancerogena.

Occhio, però: che sia almeno di discreta qualità; un vino che costa troppo poco deve farci rizzare le antenne.

Carote: altro ortaggio, molto ricco di betacarotene, che è opportuno sia presente di tanto in tanto⁶¹ nelle nostre insalate: la carota va consumata dopo averla sbucciata appena in superficie, ben

⁵⁴ Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 189.

⁵⁵ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 148.

⁵⁶ David Khayat, *La vera dieta anticancro*, cit., p. 155.

⁵⁷ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 155.

⁵⁸ Ibidem.

⁵⁹ Ibidem.

⁶⁰ Ormone vegetale presente negli acini d'uva, soprattutto nera, capace di difenderli dagli attacchi patogeni e di "usare" questa sua proprietà anche a beneficio del nostro fisico quando viene ingerito; cfr. Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., pp. 157-163.

⁶¹ Come per molte cose che fanno bene, non bisogna comunque eccedere, per evitare di ottenere risultati opposti a quelli che ci si prefiggono, soprattutto in caso di particolari stili di vita (fumo, circostanza che dovrebbe addirittura far tagliare dalla propria dieta cibi che apportano questa sostanza); cfr. David Khayat, *La vera dieta anticancro*, cit., pp. 197, 199, 204, 209.

lavata e mantenuta cruda, una o due volte la settimana. Il betacarotene⁶², un importante antitumorale, e la fibra rendono la carota una verdura davvero preziosa. Teniamo comunque presente che, pur non calorica, la carota ha un valore glicemico un po' alto. Il suo colore, così come il colore di ogni altro piatto, non fa mai promesse che poi non mantiene: infatti se è vero che la varietà, oltre alla qualità, è la base di una dieta sana, altrettanto vero è che il colore, specie per gli ortaggi, è una semplice ma efficace spia che ci consente di variare. Alterniamo dunque il rosso (pomodoro, peperoni) al verde (zucchine, piselli, spinaci, crucifere, erbe, di nuovo peperoni) al giallo-arancio (peperoni ancora, carote, zucca) al bianco (cipolle, aglio, porro) allo scuro (cipolle ancora, funghi, melanzane), e così via.

➤ **Categoria 3) a discreto potere anticancro:**

Polvere di peperoncino rosso piccante: condire alcuni dei nostri piatti con la polvere di peperoncino rosso piccante che si acquista presso qualunque negozio o supermercato in bustina o boccetta è un modo per esaltarne il gusto, arricchendoli di antiossidanti e vitamina C⁶³. Il peperoncino rosso macinato è un forte antinfiammatorio e può risolvere alcuni problemi causati dall'uso costante del pepe nero. Va comunque consumato in misura limitata (una spruzzata al di su una o due pietanze). Occhio però, se si hanno problemi di salute: non è sempre controindicato (nemmeno per l'ulcera conclamata, secondo alcuni medici!), ma molti dottori ne sconsigliano l'uso. A ciascuno di noi quindi la scelta, sempre seguiti dal medico di fiducia.

Prodotti dell'orto vari (peperoni, melanzane, insalata, radicchio, zucchine, zucca, etc...): tutti gli ortaggi⁶⁴, anche quelli che non abbiamo citato nelle precedenti categorie ancora più "nobili", sono comunque degli utili alleati contro il cancro: ricchi di fibra, clorofilla, sali minerali, vitamine preziosissime, contribuiscono a "colorare" (quindi a "variare") moltissimo la nostra dieta e vanno mangiati il più possibile crudi; se ciò non è realizzabile o non è gradito vanno bene anche cotti, purchè si recuperi l'acqua di cottura; in ogni caso, mal che vada, questi grandi amici della nostra tavola avranno mantenuto intatto il loro ricchissimo apporto di fibre⁶⁵, con evidenti benefici per l'apparato digerente.

Legumi⁶⁶: se ceci e lenticchie⁶⁷ sono i re dei legumi, non bisogna dimenticare anche gli altri, come i fagioli, le fave, etc...; si tratta di piatti che, oltre a contenere una discreta quantità di sostanze nemiche dei tumori, le quali si conservano apprezzabilmente anche dopo la cottura, apportano comunque grandi quantità di fibre e molte proteine nobili, tanto da poter tranquillamente sostituire la carne⁶⁸, che invece tanto nemica dei tumori non lo è, specie quella rossa⁶⁹. Una bella insalata di legumi (ad esempio fagioli) con tonno o ancora meglio sgombro (esso infatti è un pesce azzurro, più ricco dunque di Omega 3, ed è di minori dimensioni, dunque meno contaminato dai metalli pesanti che inquinano mari e oceani⁷⁰), un po' di cipolla cruda tagliata sottile, qualche rondellina altrettanto sottile di porro, un generoso filo d'olio extravergine d'oliva⁷¹, un po' di aceto

⁶² Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 109.

⁶³ Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, cit., p. 45.

⁶⁴ David Khayat, *La vera dieta anticancro*, cit., p. 204.

⁶⁵ Ivi, p. 198.

⁶⁶ Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, cit., p. 86.

⁶⁷ Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 157.

⁶⁸ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 184.

⁶⁹ Ibidem.

⁷⁰ Vedi supra, p. 10.

⁷¹ L'ho già detto, ma non mi stanco di ricordarlo ancora: l'olio di oliva favorisce l'assorbimento dei cibi cui si accompagna!

e poco (o niente) sale⁷², al limite una presina di pepe: ecco un piatto che rappresenta un autentico concentrato di salute in quanto combatte i tumori, scioglie il colesterolo, nutre con proteine fra le migliori, apporta acidi grassi di ottima qualità e fornisce relativamente poche calorie.

Yogurt: probabilmente è vero che certe popolazioni dell'Europa orientale vivono molto a lungo per il largo consumo di yogurt; ma attenzione: il loro yogurt è bianco, acido, non lavorato, spesso preparato col latte appena munto dalla mucca di casa, diverso dunque da certi prodotti che troviamo noi in commercio⁷³.

Quindi, okay allo yogurt⁷⁴, ma tenendo ben presente quanto sopra, e con la data di scadenza più lontana possibile perché sia preservata l'integrità dei preziosi fermenti lattici vivi.

Infine: leggere sempre le etichette, così se uno non vuole yogurt "scremato" o non vuole ingerire dolcificanti artificiali saprà come orientarsi.

Uva bianca: disintossicante, ricca di zuccheri nobili, vitamine, fibra (specie se mangiata con la buccia, una volta ben lavata sotto acqua corrente), l'uva bianca è un ottimo alimento con discrete proprietà anticancro, anche se non paragonabili a quelle dell'uva nera, specie della varietà "fragola"⁷⁵, ricchissima di polifenoli che a quella bianca mancano quasi del tutto. Inoltre l'uva bianca ha generalmente un tenore calorico abbastanza elevato per essere un frutto, quindi va consumata con relativa moderazione.

Olio extravergine di oliva: forse un po' sopravvalutato nella nostra dieta, è comunque un condimento a crudo ideale.

Attenzione: il migliore da un punto di vista salutistico è quello che riporta sulla confezione una dicitura simile a "ottenuto da olive di 1^ qualità spremute meccanicamente..."; non deve costare troppo poco (a meno che non sia in sconto, è ovvio...), e soprattutto è bene sia contenuto in lattina o vetro scuro: la luce è uno dei grandi nemici dell'olio.

Apportatore di buone quantità di grassi nobili, anche se non di Omega 3 come tanti credono, di molta vitamina E, notoriamente antitumorale, l'olio extravergine di oliva è sensibile solo a temperature piuttosto elevate, quindi va bene anche per friggere, sempre che del fritto non si possa proprio fare a meno. E' un ottimo fluidificante sanguigno, e combatte il colesterolo "cattivo"⁷⁶. Ha poi una proprietà che poco si conosce ma che è fra le sue più importanti, e che in questo lavoro è già stata abbondantemente citata: grazie al proprio contenuto grasso e vitaminico rende più assimilabili i cibi cui si accompagna come condimento crudo (un po' come fa il pepe nero macinato con la curcuma).

Quindi, non esageriamo con l'olio extravergine di oliva, che è comunque un alimento molto calorico, ma usiamolo in piccole dosi, quotidianamente, possibilmente a crudo.

Naturalmente le proposte dietologiche che abbiamo riportato sono tante, e tante ancora ce ne sono che non abbiamo citato; possiamo seguirle senza fossilizzarci solo su alcune, così avremo in ogni stagione un'ampia scelta e garantiremo alla nostra alimentazione la tanto raccomandata varietà.

⁷² Il sale è un grande nemico del nostro sistema cardiocircolatorio e favorisce alcuni tumori dell'apparato digerente come quello allo stomaco; ovviamente non bisogna fare del terrorismo psicologico, contano sempre moltissimo le dosi; in ogni caso consideriamo però che il sale è già così presente in molti cibi pronti o semilavorati che arrivano sulla nostra tavola da renderne inopportuna qualsiasi altra aggiunta, eccezion fatta per l'acqua di bollitura di pasta e riso!

⁷³ Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, cit., p. 216.

⁷⁴ Ivi, p. 215.

⁷⁵ Vedi supra, p. 8.

⁷⁶ Il colesterolo LDL; quello "buono" invece è l'HDL. Ovviamente si tratta di schematizzazioni estreme dietro le quali stanno informazioni più precise e scientificamente corrette che è giusto ci vengano date dal medico.

La cosa bella è che questi cibi costano spesso molto poco, si trovano facilmente, sono buoni (almeno secondo i criteri generali, anche se poi dicono che “de gustibus...”) e soprattutto, come avrete notato, sono alimenti che non fanno bene solo contro il cancro ma possiedono la meravigliosa proprietà di essere dei toccasana anche per molte altre magagne; quasi sempre il cibo con virtù anticancerogene fa bene anche al cuore, alle arterie, alla circolazione, è antinfiammatorio, previene le degenerazioni cellulari di vario tipo, consente di controllare il peso, e così via... Un motivo in più per mangiare certe cose lasciandone magari perdere altre!

Variamo dunque⁷⁷, ne abbiamo ampia possibilità. Noi comunque, a semplice livello di esempio, vogliamo ricordare quali sono i punti fermi che ci si possono facilmente porre nella nostra dieta quotidiana, una decina di “alimenti” che non dovremmo mai far mancare al nostro apporto giornaliero, pur senza dimenticare gli altri: tè verde, curcuma associata a pepe nero macinato, polvere di peperoncino, verdura e frutta in almeno 5 porzioni complessive (e comunque sempre 1 mela, spesso verdure crucifere crude, quando possibile uva nera), 4 cucchiaini da minestra di sugo di pomodoro, 1 bicchiere di vino rosso (fino a 2 per gli uomini), 1 cucchiaino di semi di lino macinati finemente, pesce specie grasso e azzurro come lo sgombro, 4 spicchi di aglio marinato scolato dal suo olio, cipolla e/o porro affettato, 3 - 5 noci, qualche quadratino (20 – 40 gr.) di cioccolato fondente almeno al 70% lontana dall’assunzione di latte e derivati, olio extravergine di oliva; molti di questi andrebbero assunti secondo quelle sinergie che abbiamo più volte esplicitato nel corso di questa trattazione.

Conclusioni.

Teniamo ancora a ribadire che esistono moltissime altre abitudini che dovrebbero unirsi alla dieta corretta per avere dei vantaggi, come l’attività fisica moderata e regolare, il bere molta acqua (almeno 1,5 lt. al dì, oltre a quella assimilata coi cibi), l’inserire comunque (lo ripetiamo, è una delle regole davvero d’oro) almeno le proverbiali 5 PORZIONI AL GIORNO TRA FRUTTA E VERDURA⁷⁸ nella propria alimentazione (non è difficile: se mangiamo un frutto a colazione, uno a metà mattina, uno per dessert a pranzo e cena siamo già a 4! Se mangiamo poi un contorno di verdura a pranzo e a cena siamo a 6!! Se mangiamo anche un minestrone o un riso alle verdure a pranzo o a cena siamo già a 7!!! E se come dessert mangiamo 2 o 3 frutti anziché 1 solo, andiamo tranquillamente a 8 o 9!!!! Riflettiamoci: non è così difficile!). Se queste porzioni sono crude è meglio, ma al limite vanno bene anche se alcune di esse le ingeriamo cotte, le fibre ad esempio risulteranno comunque salvaguardate; basta che siano almeno 5.

E poi cerchiamo di limitare i carboidrati e gli zuccheri semplici, ricordando comunque che non è necessario ricorrere ai dolcificanti artificiali.

Pasta, pane e riso danno un notevole apporto di carboidrati e andrebbero consumati con relativa moderazione, privilegiando soprattutto quelli integrali (per il riso, va benissimo anche la varietà “basmati”, che ha un indice glicemico più basso rispetto a quello tradizionale).

Soprattutto gli uomini non esagerino con i latticini, ovverosia latte e derivati; alle donne viceversa fanno bene per le note questioni legate a menopausa e osteoporosi.

Limitiamo anche la carne in generale ma soprattutto quella rossa, preferiamo la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, ecc...) e comunque in quantità mai eccessive e sempre senza pelle⁷⁹.

Limitiamo gli insaccati⁸⁰, caso mai privilegiamo quelli di fesa di tacchino o petto di pollo, e i wurstel di pollo o tacchino.

Limitiamo anche, per quanto ci è possibile, quelle cose che ingannano il nostro cervello dandoci l’idea del “buono”: condimenti particolari, determinate robe fritte, marinate, affumicate o

⁷⁷ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 188.

⁷⁸ Claudio Caprara, Enrico Montanari, Bruno Moretti, *Manuale di autodifesa alimentare*, cit., p. 20.

⁷⁹ Vedi supra, p. 12, note ⁶⁸ e ⁶⁹.

⁸⁰ Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, cit., p. 185.

dolcissime e dai mille colori artificiali che vengono spesso propinate (purtroppo) ai più piccoli ma poi piacciono (di nuovo purtroppo) anche ai grandi⁸¹.

In particolare seguiamo i dettami di gran parte del mondo medico che suggerisce di preferire sempre i cibi preparati con GRASSI NON IDROGENATI. Le etichette indicano bene quando i prodotti contengono GRASSI NON IDROGENATI (spesso caso mai tacciono quando i grassi usati sono IDROGENATI, scrivendo solo “grassi vegetali” oppure “oli vegetali”; quindi, in assenza di specificazioni, leviamo bene le antenne!).

In sostanza: non è così difficile scegliere fra molte cose buone per il palato ma anche per la salute; basta un po' di volontà, sforzo e attenzione rivolta magari ai molti ottimi testi che circolano sull'argomento e di cui proponiamo una selezione nella Bibliografia alla pagina seguente.

Poi, lo ribadiamo, ognuno è libero di fare le proprie scelte, ci mancherebbe.

Buon appetito!

⁸¹ Ivi, p. 181.

Bibliografia:

- Richard Beliveau, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, Milano, Sperling & Kupfer, 2005
- Richard Beliveau, Denis Gingras, *Le ricette anti-cancro. Prevenire i tumori con i cibi giusti*, Milano, Sperling & Kupfer, 2010
- David Servan-Schreiber, *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, Milano, Sperling & Kupfer, 2008
- David Servan-Schreiber, Gauthier Ursula, *Ho vissuto più di un addio*, Milano, Sperling & Kupfer, 2011
- Marie-Amélie Picard, *Alimenti preventivi contro il cancro*, Vicenza, Il punto d'incontro, 2009
- Marco Bianchi, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, Milano, Ponte alle Grazie, 2010
- David Khayat, *La vera dieta anticancro*, Milano, Mondadori, 2011
- Claudio Caprara, Enrico Montanari, Bruno Moretti, *Manuale di autodifesa alimentare*, Bologna, Docmed, 2008
- Umberto Veronesi, Mario Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana. Il tumore si previene anche a tavola*, Firenze, Giunti, 2011
- Bruno Brigo, Giuseppe Capano, *Prevenire il cancro a tavola*, Milano, Tecniche Nuove, 2008
- Anna Villarini, Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto. A tavola con Diana*, Milano, Sperling & Kupfer, 2009
- Franco Berrino, *Alimentare il benessere. Come prevenire il cancro a tavola*, Milano, Franco Angeli, 2010

Info e richiesta copie:

CENTRO RICREATIVO CULTURALE "SANDRO PERTINI" tel. 0421/212368