

ONCOLOGIA: Studio francese, menu per salvare migliaia vite

Mangiare cinque porzioni di frutta o verdura al giorno, zero alcol, limitare carni rosse e affettati, attenzione al sale: è la dieta contro il rischio di tumori stilata dall'Istituto nazionale francese del cancro (INCa) che in collaborazione con la Direzione generale della sanità e nell'ambito del Programma nazionale nutrizione-salute ha distribuito agli operatori sanitari una pubblicazione. "Con queste misure possiamo salvare migliaia di vite l'anno", ha affermato in un'intervista a Le Monde il presidente dell'INCa, Dominique Maraninchi. Il cancro è la causa più frequente di morte in Francia: nel 2005, 146 mila persone, ad esserne colpite sono altre 320 mila. Secondo lo studio tra i fattori che possono influire sulla possibilità di ammalarsi di cancro c'è l'alimentazione: mangiare 'bene' può proteggere dal rischio di ammalarsi, al contrario seguire una 'cattiva' alimentazione può favorire il rischio di contrarre la malattia. L'INCa, per stilare la classifica dei cibi buoni o cattivi si è basato sulle valutazioni del National alimentation cancer recherche (NACRe) e sullo studio del 2007 del Fondo mondiale di ricerca contro il cancro (Fmrc) e dell'Istituto americano per la ricerca sul cancro. Prima regola: mangiare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno, un totale cioè di circa 400 grammi al giorno, senza privilegiare un alimento piuttosto che un altro. Mangiare alimenti ricchi di fibre diminuisce il rischio di cancro. Inoltre è consigliato, sia per il bene della madre che per quello del neonato, l'allattamento esclusivo fino al sesto mese. E' impossibile definire un livello di consumo d'alcol che non abbia effetto sulla salute: per quanto riguarda il cancro "l'aumento di rischio è significativo a partire da un bicchiere al giorno", è scritto nella brochure che "sconsiglia, quale che sia il tipo di bevanda alcolica (vino, birra, super alcolici) " il consumo di alcol, e aggiunge: non si possono più tollerare due bicchieri al giorno per le donne e tre per l'uomo. Nell'organismo infatti il metabolismo dell'etanolo produce sostanze che provocano mutazioni del Dna. E' quindi "importante non consumare alcol tutti i giorni". "Il consumo di carni rosse e salumi è associato ad un aumento del rischio di cancro colo-rettale", spiegano all'INCa. Il rischio di questo carcinoma cresce del 29% per porzione di 100 grammi di carni rosse consumate ogni giorno e del 21% per porzione di 50 grammi di salumi al giorno. Meglio ridurre le carni rosse a meno di 500 grammi la settimana e completare l'apporto proteico dell'organismo con carni bianche, pesce, uova, legumi. Attenzione al sale, indica ancora il rapporto. "Il consumo di sale e di alimenti salati fa crescere il rischio di tumore allo stomaco. E' bene inoltre fare attenzione ai chili superflui e mantenere un peso che corrisponda all'Indice di massa corporea (Imc). INCa raccomanda di praticare almeno 30' di attività fisica di intensità moderata (camminare velocemente per esempio) cinque giorni a settimana oppure un'attività intensa, come lo jogging, per tre volte a settimana. Un aumento dell'Imc di 5 punti corrisponde a un incremento del rischio di cancro che va dall'8% (seno) al 55% (esofago).