

RICERCA: dieta mediterranea contro il cancro

Seguire la dieta mediterranea può ridurre il rischio di ammalarsi di cancro allo stomaco, secondo uno studio spagnolo. "Questi risultati si uniscono alle prove già raccolte che dimostrano che la dieta mediterranea riduce il rischio di tanti tipi di cancro. Occorre incoraggiare le persone a seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura e pesce", affermano il Dr. Carlos A. Gonzalez del Catalan Institute for Oncology di Barcellona e i colleghi. La dieta tradizionale dei Paesi come l'Italia e la Grecia produce molti benefici per la salute, sottolineano i ricercatori spagnoli sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, non solo la protezione contro i tumori. L'equipe di Gonzalez ha tuttavia cercato un approccio specifico, cercando i benefici in particolare per il cancro allo stomaco, la seconda maggiore causa di morte per cancro nel mondo. Per capire se la dieta possa proteggere contro la malattia, i ricercatori hanno analizzato i dati dello studio europeo sul rapporto tra alimentazione e cancro chiamato *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)*, condotto su 485.044 uomini e donne dai 35 ai 70 anni in 10 Paesi europei. L'adesione alla dieta mediterranea veniva misurata su una scala da uno a 18. Il punteggio maggiore era assegnato a chi seguiva perfettamente i dettami dell'alimentazione mediterranea: tanta frutta e verdura, legumi, pesce, cereali e olio d'oliva, con pochi latticini e poca carne rossa. Nel corso del follow-up, durato nove anni, 449 partecipanti allo studio si sono ammalati di cancro allo stomaco. È così emerso che le persone che seguivano più da vicino la dieta mediterranea avevano il 33% di probabilità in meno di ammalarsi rispetto alle persone con il punteggio più basso. Il rischio di cancro allo stomaco scendeva del 5% per ogni punto in più sulla scala che misurava l'adesione allo schema dell'alimentazione mediterranea.