



**CAPTURE HEADLINE**  
Lorem ipsum dolor sit  
amet, consectetur adi-  
piscing elit, sed diam no-  
nummy nibh euismod.  
PHOTO: NAME SURNAME

# Alimentazione e prevenzione del cancro

Le cause del cancro della mammella sono molteplici e interagiscono in modo complesso. Si stima che circa il 5% dei tumori della mammella abbiano una forte componente ereditaria.

Nella maggior parte dei casi, però, si ritiene che il danno al DNA che determina lo sviluppo di un tumore sia causato da fattori ambientali. Si sospetta che sostanze chimiche cancerogene che contaminano il nostro ambiente di vita possano causare il cancro della mammella, ma finora non è stato possibile identificarle con precisione. Anche sostanze che si formano naturalmente nel nostro metabolismo possono danneggiare il DNA e causare tumori, ma il nostro am-

biente interno influenza soprattutto il destino delle cellule tumorali, se dovranno progredire o abortire.

Il progetto DIANA promosso dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ha sottolineato come l'alimentazione è sicuramente un fattore determinante nella prevenzione al cancro. L'obiettivo principale di una dieta attenta è di ridurre i livelli di insulina nel sangue. L'insulina infatti fa aumentare i livelli di ormoni sessuali e di IGF-I (fattore di crescita insulinosimile di tipo 1) e alti livelli di questi fattori sono associati ad un più alto rischio di vari tipi di cancro.

L'insulina aumenta normalmente dopo ogni pasto, tanto più

quanto il pasto è abbondante e ricco di zuccheri rapidamente assimilabili. La funzione dell'insulina, infatti, è di favorire l'ingresso del glucosio nelle cellule, e il pancreas produce insulina ogni volta che la glicemia aumenta. La funzione dell'insulina è ostacolata dalla presenza di troppi grassi saturi nelle membrane cellulari e cioè da troppi latticini e carni rosse nella dieta.

Anche le proteine, soprattutto le proteine di origine animale, favoriscono una produzione abbondante di insulina e di IGF-I.

Una dieta quindi attenta ai livelli di insulina e di IGF-I deve:

- Ridurre l'introito calorico, cioè mangiare poco e privilegiare cibi che saziano molto e contengano

pochi grassi, come i cibi integrali e ricchi di fibre.

- Preferire cibi a basso indice glicemico e quindi eliminare prodotti confezionati con farine raffinate (tipo 00), pane bianco, prodotti di pasticceria commerciale, riso brillato, zucchero e bevande gassate.

- Ridurre i grassi saturi o grassi animali presenti nelle carni bovine e anche suine, nel latte e derivati e nelle uova. Aumentare il consumo di acidi grassi omega-3 presenti soprattutto nel pesce, le alghe, i semi di lino, la soia e le noci.

- Ridurre le proteine animali a favore di quelle vegetali presenti nei cereali e nei legumi.

## La curcumina è una pianta utile

**Curcumina è un genere di pianta della famiglia Zingiberaceae, comprendente 80 specie conosciute.**

### EXAMPLE

Le piante appartenenti a questo genere (come moltissime zingiberaceae) sono utilizzate con scopi alimentari e officinali. La spezia più utile è la Curcumina longa o zaf-

ferano delle indie. Infatti possiede proprietà coleretiche (stimolanti la produzione di bile da parte del fegato), colagoghe (stimolanti la contrazione della cistifellea favorendo lo svuotamento della bile in essa contenuta), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante del sangue. Effettua una buona azione antinfiammatoria sul tubo digerente oltre a svolgere la fun-

zione di antispasmodico dei muscoli dell'apparato gastrointestinale. Inoltre la Curcumina mostra una serie di attività che li rendono molto interessanti come potenziali rimedi antitumorali, sia in senso chemio preventivo che in senso direttamente terapeutico. Sembra che la curcumina agisca come antiniziatore ma in qualche caso agisce come antipromotore, e ha mostrato queste attività in mo-

delli carcinogeni preclinici di tumore del colon, del duodeno, dello stomaco, del seno. Nonostante i risultati siano stati ottenuti su modelli animali, la curcumina è attiva in molti modelli diversi tra loro e i dosaggi sono paragonabili a quelli utilizzati dagli esseri umani, è quindi possibile generalizzare che i risultati sono molto buoni e danno stimoli a continuare la ricerca in questa direzione.



### NEWS IN BRIEF



**Alberto Laffranchi**  
Gruppo Me.Te.C.O. presso  
l'Istituto Tumori di Milano

### Un impegno a favore delle terapie Complementari per migliorare la qualità di vita del malato di oncologia.

■ Il Gruppo di Studio pluridisciplinare sulle Medicine e Terapie Complementari in Oncologia denominato Me.Te.C.O., costituito nel 1998 all'interno della Fondazione I.R.C.C.S. Istituto Nazionale Tumori di Milano, ha due finalità principali, una culturale legata all'aggiornamento sulle terapie Complementari, l'altra clinica, allo scopo di approfondire, sul piano scientifico, alcune delle terapie Complementari principalmente per valutarne l'efficacia nel ridurre gli effetti collaterali delle terapie Oncologiche. Da un punto di vista culturale manca consapevolezza e informazione sulle potenzialità delle terapie Complementari, molto spesso il paziente fa uso di prodotti a base di piante medicinali in modo poco corretto o comunque non strutturato. La poca o non corretta informazione porta a iniziative personali magari non comunicate al proprio medico provocando forti limitazioni alle potenzialità di queste terapie se non in effetti collaterali più o meno fastidiosi. È stato dimostrato che le terapie Complementari utilizzate su centinaia di pazienti, da sole o in associazione con altre cure hanno consentito di ottenere risultati sorprendenti e inattesi portando alla soluzione definitiva lesioni iatrogene ormai giudicate incurabili. Scientificamente è ancora in studio la completa comprensione dei meccanismi d'azione di queste cure ma i risultati permettono ottimismo e stimoli a continuare la ricerca. Questo è anche uno degli aspetti per i quali Me.Te.C.O. lavora ogni giorno e si impegna al fianco del paziente dando una speranza di ripresa e recupero ritenuti impossibili fino a qualche tempo fa.

■ Me.Te.C.O. è stato premiato con la prestigiosa assegnazione del "Tiziano Terzani 2008" per l'Umanizzazione della Medicina.