

La dieta vegetariana, il cancro e il professor Veronesi

Articoli del Prof. Attilio Speciani, medico immunologo.
www.eurosalus.it

Nelle settimane trascorse ci sono state numerose occasioni in cui il professor **Umberto Veronesi** ribadito l'idea della presunta superiorità del vegetarianesimo rispetto a altri regimi alimentari. Questo è avvenuto in contemporanea al lancio del suo ultimo libro, che ha trovato ampi spazi di diffusione su gran parte della stampa (*"Verso la scelta vegetariana"*, edizioni Giunti, scritto con Mario Pappagallo, giornalista del Corriere della Sera). Ci fa sicuramente piacere che uno dei decani della medicina italiana (già oltre gli 86 anni) si esprima seguendo liberamente la sua linea personale di pensiero. Se non ce lo si può permettere alla sua età, quando lo si può fare?

Siamo perfettamente d'accordo con la scelta di **rifiuto della carne rossa**: il suo uso è antiecológico e può portare ad una serie di problemi degenerativi importanti. Chiunque abbia un motivo etico per eliminare la carne rossa dalla propria alimentazione troverà la nostra approvazione. Eppure ci nasce qualche severa perplessità, dal momento che il professore si esprime anche in qualità di immagine di riferimento dell'oncologia italiana. L'eliminazione della carne, in genere, rende meno facile il **controllo dell'insulina** nell'organismo. L'eccesso di latticini nell'alimentazione comporta un documentato aumento del rischio di sviluppo di tumori ormonali (primo tra tutti quello del seno, di cui il nostro autore dovrebbe essere molto esperto) e la scelta di effettuare un solo pasto al giorno - alla sera, nel momento di massima **incretione insulinica** - può appunto peggiorare la gestione della sensibilità insulinica.

Alla luce di ciò, dobbiamo capire il significato delle comunicazioni fatte dalla **UICC** (Unione Internazionale Contro il Cancro), dalla **AICR** (American Institute of Cancer Research) e dalla **WCRF** (World Cancer Research Fund) relativamente all'insulinoreistenza. Le tre istituzioni appena citate (vero centro statistico ed epidemiologico sulla relazione tra alimentazione e cancro) segnalano che mantenere una corretta gestione della sensibilità insulinica è importante per prevenire e anche per **curare le forme tumorali**¹. Il professor Veronesi segnala come sane abitudini che, invece, i massimi organi oncologici mondiali stanno scoprendo determinanti per favorire lo sviluppo tumorale anziché controllarlo.

E' un peccato. Non sappiamo quali siano le ragioni che spingono il nostro decano a prendere posizioni opposte a quelle che dovrebbe sostenere. In parte siamo abituati, viste le sue recenti affermazioni sulla "innocuità" delle **scorie radioattive**². Inoltre, il fatto che sia anziano non lo giustifica. Non stiamo parlando né del doveroso rispetto che si deve a chi sia avanti con l'età, né dell'indulgenza nei riguardi delle affermazioni di costoro. Il nostro riferimento, invece, è al modo con cui i gruppi scientifici italiani hanno spesso ridicolizzato il premio Nobel per la Pace e per la Chimica **Linus Pauling**, il quale sosteneva l'impiego della Vitamina C nella difesa antitumorale. Si diceva che la sua longevità (morì nel pieno delle sue forze a 93 anni) non avesse alcun riferimento al fatto di assumere Vitamina C quotidianamente, cosa che anche lo scienziato faceva. Nel rispetto delle leggi della statistica medica, gli stessi gruppi potrebbero quindi evitare di dire che il professore è longevo per il modo in cui mangia. Dopotutto, anche alcuni pesanti fumatori restano vivi a lungo e non per questo possiamo dire che il fumo faccia bene.

Riprendiamo, allora, alcune indicazioni rilevanti per la difesa dal cancro, come indicate dalla **WCRF**³:

- Mantenere la sensibilità insulinica (la prima colazione e tre pasti al giorno sono utilissimi)
- Mantenere un buon rapporto di equilibrio tra proteine e carboidrati nella composizione di ogni singolo pasto (sono utili le carni bianche, il pesce, le uova, i semi oleosi, i cereali integrali, le leguminose, i formaggi).
- Mangiare frutta e verdura abbondanti.
- **Controllare l'impiego di carni rosse e carni processate**⁴ (e questo è l'unico elemento che condividiamo con il professore).
- Fare quotidianamente **attività fisica**⁵.
- Mantenere una dieta variata

Alcune ricerche recenti segnalano che la varietà alimentare preserva dall'infiammazione data dalla reattività al cibo: quindi, quante più sostanze alimentari facciamo ruotare nella nostra alimentazione, tanto più siamo protetti. Scelte ideologiche possono essere eticamente condivisibili ma possono portare a una ridotta varietà di nutrienti utilizzati. Ecco perché notizie come queste, la cui fonte si presenta ed è percepita come autorevole, meritano sempre lo sforzo di un pensiero in più.



Attilio Speciani

Allergologo e Immunologo Clinico

Riferimenti:

(1): Dieta e carboidrati: chi controlla l'insulina controlla anche il cancro

Non solo continuano ad arrivare conferme sul ruolo che **le diete che controllano l'insulina, come la dieta GIFT**, possono avere sul metabolismo, sul diabete e sulla perdita di peso, ma si aggiungono anche ottime notizie riguardanti **la azione protettiva** che questo tipo di alimentazione può avere **sulle forme degenerative e sui tumori**.

La chiave di questa azione sta nel meccanismo di **controllo dell'insulina**.

Un recentissimo lavoro ha evidenziato ad esempio che il tumore della prostata è più frequente nella popolazione in cui la dieta determina un elevato livello di insulina.

Con queste premesse si ritiene possibile **prevenire o controllare la genesi tumorale cambiando il rapporto tra carboidrati, grassi e proteine che mangiamo**, avvicinandosi a quelle proposte dalla dieta GIFT, che consente di controllare l'innalzamento della stessa insulina.

Un lavoro di confronto sulla popolazione è stato fatto da alcuni ricercatori del National Cancer Institute di Bethesda (J Natl Cancer Inst 2001 May 16;93(10):783-789) che **hanno studiato in particolare il rapporto tra livelli di insulina e tumore della prostata**.

Altri precedenti lavori (J Natl Cancer Inst 2000 Oct 4;92(19):1592-600) effettuati nello stesso centro hanno **evidenziato un aumento dei tumori del colon retto nelle donne, sempre in relazione ad una maggiore presenza di insulina ed alla azione di stimolo derivata dall'IGF-I** (fattore simil insulinico di stimolo alla crescita) che cresce appunto nelle persone in cui la dieta favorisce una maggiore produzione di insulina in risposta al tipo di cibo ingerito.

L'insulina deve essere nella giusta quantità: se ce ne è troppa si consumano rapidamente tutti gli zuccheri circolanti e li si trasforma in grasso.
Se manca non si riesce ad utilizzare l'energia circolante.

Queste **due condizioni opposte** non hanno solo una interferenza sul metabolismo, ma **facilitano la produzione di sostanze infiammatorie che a loro volta possono favorire appunto l'insorgenza di malattie degenerative come il cancro.**

E' già stato dimostrato che una dieta con le caratteristiche di dietaGIFT riduce l'eccessiva presenza di insulina nell'organismo. Ora è forse ancora presto per dire con certezza che **quel tipo di alimentazione può contrastare lo sviluppo tumorale**, ma sicuramente lo si è visto in alcune forme, e le indicazioni a proseguire su questa linea di ricerca sono tante, e tutte significative.

Redazione Eurosalus

(2): Veronesi: scorie nucleari? Nessun rischio: le terre a casa

Articolo di [Maurizio Giannattasio](#) pubblicato su [Corriere della Sera](#), il 01/12/10



«Potrei tranquillamente dormire in camera con le scorie radioattive». Umberto Veronesi, futuro presidente dell'Agenzia per la sicurezza sul nucleare (il voto finale delle Commissioni riunite Ambiente e Attività produttive è stato rimandato a oggi, ndr) nega risolutamente che le scorie radioattive possano rappresentare un pericolo per la salute. A margine del forum On Food & Nutrition, organizzato dalla Barilla, il celebre oncologo è andato giù piatto. «Le scorie non sono un problema per la salute, si tratta di una piccola quantità di materiale radioattivo che viene chiuso tra quattro blocchi di piombo, che viene vetrificato». Quindi «non si prendono radiazioni, io potrei dormire in camera con le scorie nucleari e non uscirebbe neanche una minima quantità di radiazioni». Frasi destinate a creare polemiche. Veronesi riconosce che lo stoccaggio delle scorie può diventare problematico ma solo «con il tempo» e in ogni caso «in Italia ce ne sono pochissime». E chiede di guardare a quello che succede negli altri Paesi

europei, in particolare Spagna, Svezia e Francia. «In Spagna hanno fatto un bando per chiedere quali comuni desiderano avere le scorie e c'è una gara per averle perché le varie città hanno capito che chi fa questo sacrificio, chi si prende questo impegno avrà una quantità di benefici tali che quel comune avrà una spinta fortissima».

Altro capitolo fondamentale. Le centrali nucleari. Quante? «Il nucleare non è una scelta - attacca Veronesi - è una necessità quindi sono sicuro che potremmo mettere in atto i nostri progetti per quattro o addirittura per otto centrali nucleari». E soprattutto dove? Veronesi fa correre un brivido sulla schiena dei governatori italiani: «Tutte le Regioni possono essere candidate a ospitare una centrale». E visto che siamo a Milano ricorda che a pochi chilometri dalla Lombardia, in Svizzera, ci sono già cinque centrali e «ieri è uscita la notizia che ne stanno facendo altre tre, quindi un totale di otto centrali vicino alle nostre porte per una popolazione più piccola della Lombardia». Come dire, la Lombardia è una candidata naturale. Per la gioia del presidente Roberto Formigoni.

(3): Avere il potere di prevenire il cancro. Le dieci raccomandazioni della WCRF

«Il cancro non è un destino, ma un fattore di rischio, e ciascuno può ridurre questo rischio con il proprio comportamento. È molto importante che le persone imparino ad avere il controllo sulla propria vita», così la pensa il Professor Martin Wiseman, uno degli autori del **rapporto diffuso dallo World Cancer Research Fund (WCRF)** britannico e discusso nel recente convegno londinese tenutosi l'1 e il 2 di novembre scorsi.

La nota evidenziata più che mai dallo studio è quella che invita ciascuno di noi a dimagrire il più possibile senza però mai essere sottopeso: **le persone con un indice di massa corporea (BMI) tra 18.5 e 25, infatti, rientrano ufficialmente in un range di peso "sano" (anche se non necessariamente magro)**. Oltre 25, invece, i fattori di rischio cominciano ad aumentare. Questo, ormai, è un dato di fatto. Le conclusioni del rapporto arrivano dalla **analisi di oltre 500.000 lavori scientifici**, dai quali sono stati estrapolati i quasi 7000 ritenuti corretti e veritieri. **Dallo studio di questi ultimi sono nate le diverse definizioni di rischio**, e ovviamente i suggerimenti preventivi più adatti.

Dai risultati finali del rapporto emerge un elenco di raccomandazioni che dovrà orientare le nostre abitudini future. Una specie di decalogo che riassume i punti già noti e quelli innovativi in modo chiaro e telegrafico, senza allarmismi, per aiutarci a vivere meglio. **Perché una raccomandazione venisse stilata, il rapporto di causa ed effetto ha dovuto essere verificato come convincente o probabile.** Relazioni statistiche meno forti non sono state prese in considerazione alcuna.

- 1) Essere il più magro possibile senza andare sottopeso**
- 2) Fare attività fisica almeno 30 minuti al giorno**
- 3) Evitare le bevande zuccherate e limitare il consumo di cibi industriali ricchi di grassi e poveri di fibre**

- 4) **Aumentare il consumo e la varietà di verdure, frutta, cereali e legumi**
- 5) **Limitare il consumo di carne rossa⁴ (bovino, maiale, agnello) ed evitare la carne conservata e trattata**
- 6) **Limitare il consumo di alcolici a 2 drink/giorno per gli uomini e 1 per le donne**
- 7) **Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale**
- 8) **Non utilizzare integratori alimentari anti-cancro** (come sostitutivi di queste norme, ndt).
- 9) **Per le donne è importante allattare i propri figli fino a oltre 6 mesi**
- 10) **Le norme di prevenzione valgono anche per i malati oncologici**

Non bisogna preoccuparsi di qualche sgarro occasionale: ognuno di noi ne ha bisogno ogni tanto. La cosa importante è di **rendere il mangiare sano e l'essere fisicamente attivo una parte normale del nostro quotidiano.**

Tale decalogo è diventato ancora più importante da quando si è capito che **essere sovrappeso costituisce un fattore determinante nello sviluppo dei tumori**, in modo molto più significativo rispetto a quanto fino ad oggi si pensasse.

Il messaggio degli esperti riuniti a Londra è comunque, prima di tutto, quello di godersi la vita con saggezza e di non preoccuparsi troppo. L'importante, come sempre, è vigilare e ricordarsi che ciascuno di noi può fare molto per la propria salute, con strumenti semplici e di facile gestione.

(4) Ridurre il consumo di carne rossa

Partiamo dal presupposto che l'uomo sia un animale onnivoro, cioè che l'evoluzione abbia selezionato la razza umana per mangiare di tutto, dai vegetali alla carne, dalle uova ai latticini. A questa base evolutiva si sono poi sovrapposti differenti pattern alimentari motivati dalla diverse esigenze economiche o culturali.

In questo senso è facile comprendere come in molti Paesi il consumo di carne sia ridotto rispetto alle nazioni europee e americane coinvolte nel boom economico. A questo poi è possibile sovrapporre la comparsa di differenti schemi alimentari come il vegetarianesimo che per ragioni etiche o salutistiche prevede di non consumare prodotti alimentari derivati da animali.

Quando si parla di carne è importante distinguere tra le differenti tipologie di carne. Solitamente le carni animali con una più **alta percentuale di fibre muscolari rosse** sono state definite appunto "carni rosse" mentre quelle con **un minor rapporto di fibre rosse** sono state chiamate alternativamente carni bianche. **Nel primo gruppo rientrano la carne di bovino, maiale e agnello mentre tra le carni bianche ricordiamo tutti i volatili come polli, tacchini e anatre.** Il pesce non rientra in questo tipo di suddivisione, anche se statisticamente è bene riportare che ai fini della induzione tumorale il pesce ha effetti preventivi sulla sua comparsa.

La carne riveste un ruolo centrale nelle abitudini alimentari. Proprio per queste ragioni la **WCRF** ha dedicato a questo tema un'ampia sezione del convegno londinese dei primi di novembre scorso dedicato alla prevenzione tumorale. Le più recenti conclusioni permettono di affermare che **un elevato**

consumo di carne rossa determina un incremento del rischio di sviluppare un cancro al tratto digerente (precisamente a colon, esofago e pancreas), al polmone e all'utero.

Il rischio aumenta poi se consideriamo tutti i processi di cottura e conservazione della carne. In particolare **la carne troppo cotta, affumicata, gli affettati e in genere la carne processata è stata correlata ad un aumentato rischio di tumore anche a prostata e stomaco.**

Per finire ci sembra però giusto spezzare una lancia anche a favore della "buona vecchia carne rossa". **Oltre a contenere in maniera bilanciata tutti gli amminoacidi indispensabili per l'organismo umano, la carne rossa è ricca in ferro biodisponibile, zinco, selenio e vitamine del gruppo B.** Proprio per questo siamo convinti che un moderato consumo di carne rossa, evitandone gli eccessi, sia invece pienamente compatibile con una condizione di pieno benessere generale sempre con un occhio di attenzione al rispetto delle personali culture alimentari.

Redazione Eurosalus; lo staff medico di Eurosalus.

(5) Chi fa attività fisica può permettersi più sgarri

Alan Jackson ha delineato nel suo intervento delle novità scientifiche di indubbio interesse clinico.

La applicazione pratica di queste considerazioni dovrà portare a modifiche sostanziali della pratica terapeutica e della impostazione della prevenzione tumorale.

1. L'azione attraverso cui il cibo può provocare la genesi tumorale è una azione di stimolo alla infiammazione mediata da citochine (come nelle intolleranze alimentari), che viene spesso stimolata dallo **squilibrio dell'insulina.**
2. Chi fa attività fisica deve assumere una maggiore quantità di alimenti, e questo gli permette, assorbendo una maggiore varietà di microelementi, di potersi talvolta permettere l'assunzione di cibi non qualitativamente perfetti.
3. **Chi invece NON fa attività fisica, è obbligato a mantenere uno standard nutrizionale molto elevato.** I cibi devono essere di qualità assoluta, senza concessioni allo sgarro.

Dott. Attilio Speciani e Gabriele Piuri
Staff medico Eurosalus

Nota postuma di Fabio Ambrosi:

in merito al tema del vegetarianesimo, vanno ricordate le proteine dei cereali integrali, presenti da 3 a 5 volte di più nelle farine, rispetto a quelle sbiancate. Vedasi anche Pdf n° 4, scaricabile gratuitamente da www.ambrosinaturalmedicine.eu.