

TUMORI, L'OLIO DI OLIVA LI BLOCCA E "AIUTA" I FARMACI. VINCE ANCORA LA DIETA MEDITERRANEA

di Carmelo Vazzana, vice presidente Unasco

L'olio d'oliva blocca la crescita del cancro e potenzia l'efficacia dei farmaci. Non siamo noi a dirlo. Lo ha sostenuto anche Massimo Lopez, direttore del dipartimento di Oncologia dell'Istituto dei tumori di Roma e membro del Comitato scientifico della *Human health foundation* (Fondazione nata a Spoleto nel 2006 che punta alla lotta ai tumori), anche autore del libro *Cancro: conoscerlo per imparare a sconfiggerlo*.

Lopez ha sottolineato come una dieta corretta aiuti a eliminare il 25% dei tumori e soprattutto l'utilizzo dell'olio di oliva sia un importante coadiuvante di alcuni processi che possono inibire l'insorgenza del cancro, oltre ad essere di aiuto alla prevenzione.

Quanto alle cause più importanti dell'insorgere del cancro, tabacco e cattiva alimentazione - questo è risaputo - sono rispettivamente responsabili del 70% dei tumori di oggi. Ma fondamentale, ai fini della prevenzione, è appunto la dieta: L'uso dell'olio di oliva, per la presenza dell'acido oleico e della luteina è fondamentale anche per la fluidificazione della membrana cellulare. L'olio di oliva, insieme al consumo di pesce e alle verdure cotte e crude, sono le armi migliori per prevenire l'insorgenza dei tumori.

Da combattere poi l'eccesso dei grassi causa di un aumento dei tumori del cancro del colon, della mammella e della prostata. Infine, dicono sempre gli esperti, dai dati emerge che l'incidenza del cancro tra uomini e donne è diminuita nel tempo ma oggi ci sono ancora 1.700.000 casi di morte da tumore nel mondo. Circa 11 milioni di persone ogni anno si ammalano di cancro. Attualmente circa 25 milioni di persone convivono con un tumore, di cui circa 800.000 in Italia. Un problema destinato ad aumentare, anche se la curva di sopravvivenza dagli anni '60 a oggi è aumentata progressivamente.

In questo quadro, la dieta Mediterranea si conferma un buon modello di riferimento per il controllo della colesterolemia e può rappresentare in Italia la base per la strategia di popolazione, come sottolineato in occasione del sesto Congresso Nazionale della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (Siprec).

Il controllo non farmacologico, e cioè dietetico, dei livelli di colesterolo nel sangue e di prevenzione delle malattie cardiovascolari, che rappresentano tuttora la causa del 44% dei decessi registrati in Italia è un obiettivo spesso raggiungibile, a patto di porre in essere gli interventi efficaci ed in modo appropriato.

In particolare, ci tengo a sottolineare, tre forme tumorali su 10 *nascono* a tavola, ovvero hanno tra le principali cause proprio una cattiva alimentazione. Gli esperti, anche in questo caso, non hanno più dubbi, e per questo invitano ad una corretta e sana alimentazione come prima arma di prevenzione contro il cancro. Dieta sana che, il più delle volte, fa rima con dieta mediterranea, ma occhio anche alla cronobiologia: fondamentale, dicono gli esperti, è infatti anche mangiare i cibi giusti al momento giusto. Il segreto, sottolineano gli

specialisti, sta proprio nell'alchimia della natura, che ci mette a disposizione sostanze preziose in grado di prevenire l'insorgenza del cancro. Anche a tavola. I consigli sono quelli noti: pochi cibi grassi e insaccati, pochi grassi animali e carne rossa, molta frutta, verdura, cereali e pesce. Ma c'è anche un consiglio meno noto ma prezioso: fare attenzione alle combinazioni. Nella prevenzione dei tumori, rileva il direttore scientifico dell'Istituto Regina Elena di Roma, Paola Muti, la parola d'ordine è 'sinergia' tra i diversi composti negli alimenti. Ciò vuol dire che bisogna imparare a mangiare in modo vario, ma anche che il beneficio di un singolo alimento è frutto di un'alchimia ancora in parte sconosciuta. A questo proposito, un recente studio italiano pubblicato sul *British Journal of nutrition*, ricorda l'esperta, ha per esempio scoperto che i benefici dell'insalata vengono potenziati dalle capacità antiossidanti dell'olio di oliva e dell'aceto, ma possono essere ulteriormente aumentati se si aggiunge al tutto un pizzico di maggiorana fresca o di un'altra erba aromatica. Cosa mangiamo, dunque, fa la differenza.

Ma anche quando lo mangiamo. Regola d'oro, sottolineano i ricercatori, è cioè rispettare i ritmi naturali e la *cronobiologia*: la mattina si ha bisogno di più zuccheri, a pranzo vanno bene carboidrati e cibi moderatamente grassi, mentre a cena evitare i carboidrati. Questi si trasformano infatti in grassi e, di sera, risultano in eccesso e inutili rappresentando invece un fattore di rischio pro-tumori. In altre parole, mangiando carboidrati la sera ci auto-sintetizziamo grassi in più e inutili, oltre che pericolosi. Dunque, è il consiglio, occhio alla tavola e all'orologio dei ritmi naturali. Anche così ci si rende più forti contro il cancro.

La dieta Mediterranea sembra dunque comprendere, almeno parzialmente, gli interventi dietoterapici per il controllo della colesterolemia: abbondanza di verdura, ortaggi e legumi, uso di olio di oliva (ricco di acidi grassi monoinsaturi) come condimento principale, consumo limitato di prodotti lattiero-caseari, delle carni rosse, delle uova e del vino. Per quanto riguarda il colesterolo contenuto negli alimenti, anche se rimane opportuno cercare di non superare un apporto giornaliero di 300 milligrammi al giorno di colesterolo, non è probabilmente saggio limitare drasticamente o proscrivere l'uso di alimenti che ne sono ricchi e hanno significative valenze nutrizionali come le uova.

Quanto alle fibre possono avere un effetto di riduzione del colesterolo (soprattutto quelle contenute in cereali e legumi) se assunte in quantità di circa 25-30 grammi al giorno. Fondamentale, ovviamente, l'attività fisica, svolta regolarmente: la soglia di efficacia è di almeno 1.500 kilocalorie alla settimana equivalenti a circa 24 km di cammino veloce o di corsa.

La dieta mediterranea rimane quella consigliata dagli esperti, purchè tenga conto delle ultime indicazioni che vengono dalla dieta a zone. Se ne è discusso, a Roma, durante il congresso *Science in Nutrition* organizzato dalla fondazione Paolo Sorbini, con i massimi esperti mondiali del settore.

La dieta mediterranea *classica* va benissimo - sembra confermare Enrico Arcelli, nutrizionista dell'università degli Studi di Milano - verdura, frutta e olio d'oliva rimangono gli alimenti più sani, anche secondo la dieta a zone.

Nella due giorni sulla scienza dell'alimentazione sono intervenuti ricercatori e specialisti di chiara fama mondiale, fra cui il ricercatore del Mit Barry Sears, presidente dell'Inflammation research foundation, e i gemelli Bradley e Craig Willcox, medici antropologi e gerontologi, ricercatori e professori dell'Okinawa

Centenarian Study.

Si è discusso di *Diete a confronto*, e della possibilità di conciliare quella a zone e quella mediterranea: la dieta a zone tiene conto dell'effetto sugli ormoni dei cibi. Anche se la discussione è stata accesa, l'opinione comune è che i cibi che assumiamo nel nostro paese vanno benissimo, ma non bisogna esagerare soprattutto con i cibi ad alto indice glicemico, cioè che vengono assimilati rapidamente dall'organismo, come i cereali della pasta.

la sintesi di questa analisi è stata la presentazione ufficiale, a Barcellona, della candidatura della dieta mediterranea a patrimonio culturale immateriale dell'Unesco. La candidatura congiunta è stata redatta da Spagna, Italia, Grecia e Marocco, attraverso dei gruppi di lavoro che dovranno approfondire le motivazioni (culturali, storiche, produttive, paesaggistiche, alimentari e sociali) che giustifichino il riconoscimento dell'organismo Onu. Il dossier passerà poi al vaglio dell'Unesco, che si esprimerà entro l'inverno del 2009.

Alla cerimonia è intervenuto il ministro per le Politiche agricole, Paolo De Castro. Un dato è certo: le principali produzioni agricole che caratterizzano la dieta mediterranea rappresentano circa il 40% del valore della produzione agricola europea per un importo superiore ai 118 miliardi di euro. E l'incidenza aumenta ulteriormente nei Paesi membri che si affacciano sul Mediterraneo.

Per l'Italia, oltre la metà della produzione agricola è costituita da cereali, ortofrutta, olio d'oliva e prodotti della pesca, "senza dimenticare il vino - è stata questa la tesi del ministro - la cui produzione solo in Italia supera i 9 miliardi di euro. Per questo, la difesa delle produzioni mediterranee è pertanto un elemento strategico e prioritario per la politica agroalimentare dell'Italia e degli altri Paesi.

Infine, per De Castro, intervenuto ad Alimentaria 2008 a Barcellona, insieme al ministro spagnolo dell'Agricoltura, Elena Espinosa, la dieta mediterranea è un patrimonio da custodire e da diffondere, del quale la scienza ha rivelato le peculiari proprietà salutistiche e che, attraverso la storia, ha confermato e accompagnato l'identità culturale comune dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

C'è da dire, che la dieta mediterranea è stata soggetta a studi di ogni tipo, da parte di ricercatori di tutto il mondo, l'ultima conclusa anni fa è stata inserita nell'ambito del progetto *Olive oil european style* promosso dall'Istituto di valorizzazione dell'olio di oliva di Roma e finanziato dal governo Italiano e dall'Unione Europea, è stato dimostrato scientificamente attraverso lo studio e il confronto tra le diete adottate dalle popolazioni di sette paesi di nazioni diverse per verificarne benefici e difetti, il paese che risultò migliore è stato il comune di Nicotera in provincia di Vibo Valentia (Calabria) a 3 Km da Limbadi dove risiede la nostra azienda e dove ricadono i nostri terreni agricoli.

La Dieta di Nicotera rappresenta sinonimo di dieta sana costituita di piatti semplici e non elaborati, ingredienti sani privi di conservanti, un'alimentazione dove l'olio extravergine è il protagonista così come la pasta e il pesce, l'ortaggi e le verdure, si nota anche come gli anziani in questo comune hanno minor incidenza mortale per via cardiovascolare , insomma una dieta per vivere a lungo.

Inoltre l' Organizzazione mondiale della Sanità (Oms), raccomanda una dieta salutare molto simile a quella mediterranea tipica che i nostri nonni adottavano negli anni '50.

Non solo Dieta Mediterranea ma anche l'olio di oliva porta benefici, anche la Food and drug administration, ossia l'istituzione che regola i farmaci in America ha sollecitato alla popolazione americana di consumare al giorno 21 grammi di olio di oliva. Se la Dieta Mediterranea è affiancata anche ad attività fisica i benefici si tradurranno in una diminuzione di malattie cardiovascolari come ictus, ischemie e minore incidenza dei tumori al colon.

I benefici della Dieta Mediterranea li conosciamo già, ma dobbiamo anche tristemente far notare che purtroppo in Italia oggi solo il 15% mangia sano ed equilibrato e fedeli alla dieta mediterranea, purtroppo nei giovani si riscontra il consumo sempre più di cibi industrializzati ricchi di conservanti e coloranti.

Lunga vita *con* la dieta mediterranea. Infatti uno studio pubblicato sul *British Medical Journal* svolto su quasi 75.000 uomini e donne sani, di 60 anni o più, arruolati in nove paesi Europei ha dimostrato che si vive di più seguendo questo tipo di dieta.

La ricerca è stata coordinata da Antonia Trichopoulou, del Dipartimento di Igiene ed Epidemiologia all'Università di Atene.

Secondo i ricercatori sono Spagna e Grecia i paesi che più di tutti traggono giovamento da questa dieta, caratterizzata da un elevato consumo di frutta, verdura e cereali, moderato consumo di latticini e carne, un consumo medio-alto di pesce, grassi insaturi come quelli contenuti nell'olio d'oliva, poco alcol e soprattutto vino. I ricercatori hanno passato in rassegna una vasta mole di dati relativamente a stile di vita, malattie, fattori ereditari e tipo di dieta seguita dal campione. Elaborando i dati gli epidemiologi, che hanno stabilito una scala di valori per misurare il grado di aderenza alla dieta mediterranea, hanno trovato che maggiore è il punteggio raggiunto su questa scala minore il tasso di mortalità registrato.

Il nesso tra grado di aderenza allo stile alimentare mediterraneo e la longevità è tale per cui ogni aumento di due punti sulla scala di aderenza alla dieta coincide con una diminuzione dell'8% del tasso di mortalità. Un aumento dell'aderenza alla dieta mediterranea di tre e quattro punti corrisponde a una diminuzione del tasso di mortalità dell'11 e del 14% rispettivamente.

Quindi per esempio un uomo sano di 60 anni fedele alla dieta mediterranea (6-9 punti sulla scala di aderenza) vivrà in media un anno in più di un coetaneo che non segue questo regime alimentare a parità di altri fattori.

L'associazione dieta-longevità è spiegabile secondo gli esperti di Atene considerando che la nostra dieta fornisce un apporto non indifferente di antiossidanti, che neutralizzano i danni cellulari prodotti dai radicali liberi.

Quindi la fedeltà ai sapori tipici della nostra dieta premia garantendo un'aspettativa di vita maggiore, per cui restare fedeli alle tradizioni culinarie del nostro paese è un comportamento particolarmente appropriato per gli anziani, peraltro in rapido aumento in Europa.