



La lotta al cancro parte anche dalla tavola

Uno stile di vita sano è la premessa per stare in salute e l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Alcuni cibi possono interferire con lo sviluppo dei tumori; ne abbiamo individuati 10, anche se non sono gli unici



10 alimenti anticancro: perché non devono mancare nella dieta

Le ricerche effettuate negli ultimi anni hanno evidenziato che alcuni alimenti costituiscono fonti eccezionali di molecole aventi la capacità di interferire con determinati processi coinvolti nello sviluppo dei tumori. Tali alimenti definiti “**funzionali**” svolgono un’azione preventiva sulla salute in quanto **ricchi di antiossidanti** e principi nutritivi che combattono i radicali liberi, contrastano il processo di invecchiamento e svolgono un’azione antinfiammatoria.

10 alimenti anticancro da inserire nella dieta

Rappresentano alcuni degli ingredienti più comuni della nostra tavola ma probabilmente non ne conoscevamo le potenzialità. Ecco i **10 alimenti funzionali antitumorali più potenti**.

Tè verde

Ricco di polifenoli detti “**catechine**”, fra cui la più importante è l’**Epigallocatechina-3-gallato** (EGCG), il tè verde è **uno degli alimenti più potenti** per prevenire e contrastare i meccanismi che stanno dietro l’invasione dei tessuti e la formazione di nuovi vasi ad opera delle cellule tumorali, attraverso un blocco dei recettori. Per beneficiare di tali effetti è opportuno bere dalle alle 5 tazze al giorno ma seguendo un utilizzo corretto.

La **liberazione delle catechine**, infatti, richiede un'infusione prolungata che va dai 5 agli 8 minuti, meglio se si arriva a 10. Lasciare quindi in infusione 2 grammi di tè verde e berlo entro un'ora (oltre tale termine i polifenoli scompaiono).

Olio extravergine di oliva

Non poteva mancare tra i 10 alimenti anticancro il principe della dieta mediterranea. Per l'elevata quantità di antiossidanti polifenolici, l'olio extravergine di oliva è un vero e proprio elisir di lunga vita, contrastando l'insorgenza di tumori soprattutto a livello intestinale. I polifenoli esplicano questo effetto agendo su alcuni geni deputati alla difesa dell'organismo da processi tumorali.

Utilizzo: scegliere un [olio extra vergine di oliva di ottima qualità](#) per fare il pieno di polifenoli.

Curcuma

La curcuma è la principale spezia presente nel curry e uno degli ingredienti più utilizzati nella medicina ayurvedica per le sue [proprietà antinfiammatorie](#). Il suo principio attivo, la curcumina, inibisce la crescita di un gran numero di forme tumorali maligne, interviene nell'angiogenesi e induce la morte delle cellule cancerose.

L'**azione antitumorale della curcumina** sarebbe dovuta in gran parte alla capacità di inibire il fattore NF-kB, che protegge le cellule tumorali dai meccanismi di difesa dell'organismo. I modi per usare la curcuma nella dieta sono molteplici e rendono, inoltre, le pietanze particolarmente gustose.

Attenzione: per essere assorbita dall'organismo, la spezia va mescolata al pepe nero, che andrebbe diluito nell'olio (preferibilmente extravergine di oliva o di lino).

> [Altri approfondimenti sulla curcuma.](#)



Curcuma ha proprietà antitumorali e antinfiammatorie.

Zenzero

Lo **zenzero agisce sia come antinfiammatorio che come antiossidante** e risulta attivo contro alcune cellule cancerose. Contribuisce, inoltre, a ridurre la formazione di nuovi vasi sanguigni e, in infusione, può essere utile per ridurre la nausea che accompagna la chemio o la radioterapia.

Utilizzo: grattugiare un pezzo di zenzero sopra le verdure condite con olio extravergine di oliva o, in alternativa, far marinare della frutta con succo di limone e zenzero grattugiato. Si può anche lasciare in infusione per 10-15 minuti un po' di zenzero tagliato a fettine in acqua bollente con scorza di arancia e limone e poi consumare freddo o caldo a piacere.

Crucifere

Cavoli di Bruxelles, verza, broccoli e cavolfiori contengono sulforafano e indolo-3-carbinolo (I3C), entrambe potenti molecole anticancro in grado di detossificare da sostanze cancerogene e impedire l'evoluzione delle cellule pre-cancerogene in tumori maligni.

È ormai noto che l'effetto anticancerogeno degli alimenti in associazione si moltiplica: le crocifere

consumate in associazione con altri cibi antitumorali potenziano l'azione immunostimolante e antimetastatica.

Attenzione: evitare di bollire broccoli e cavoli in quanto si rischierebbe di distruggere sulforafano e I3C; l'utilizzo migliore prevede una cottura breve al vapore.

Aglio e cipolla

I composti solforati contenuti in aglio e cipolla, responsabili del loro tipico odore e sapore, sembrerebbero agire contro i tumori simultaneamente e a più livelli a patto che si consumino crudi: la cottura, infatti, riduce il contenuto di questi preziosi composti. Inoltre, solo con la triturazione e masticazione si attiva l'enzima che rende disponibili tali composti per l'organismo.

Alghe

Diverse alghe marine, comunemente consumate in Asia, contengono molecole che rallentano la crescita del cancro. Il [fucoidano](#) presente nell'alga kombu e wakame, ad esempio, contribuisce a **provocare la morte delle cellule e stimola il sistema immunitario**. Un'altra importante alga, l'**alga nori**, è una delle rare specie vegetali contenenti acidi grassi omega 3 a catena lunga, i più efficaci contro l'infiammazione.

Le alghe possono essere utilizzate nelle minestre, nelle insalate o aggiunte alla cottura di [legumi](#) (alga kombu), abbreviandone tra l'altro i tempi di cottura e rendendoli più digeribili.



Alcune alghe contengono molecole che rallentano la crescita del cancro.

Frutti di bosco

L'**acido ellagico** è un polifenolo abbondante in lamponi e fragole ma che si trova anche in noci e nocciole. Esso ha dimostrato la propria efficacia nel rallentare considerevolmente la crescita neoplastica, oltre ad avere anche un effetto detossificante sulle cellule. I **mirtilli**, invece, contengono antocianidine e proantocianidine che portano le cellule cancerose alla morte.

Se ne consiglia l'assunzione durante la prima colazione o come spuntino tra i pasti, grazie al loro gusto dolce che tuttavia non innesca picchi glicemici nel sangue. Fuori stagione, possono anche essere comprati surgelati, un trattamento che conserva le loro molecole anticancro senza distruggerle.

Succo di melagrana

Il succo di melagrana, grazie al suo elevato contenuto in flavonoidi e antocianine, contrasta la crescita delle cellule tumorali, in particolare a livello di seno, prostata, colon e polmoni. L'**acido ellagico** e la **punicalagina** di cui è ricco, favoriscono la distruzione delle cellule cancerose. Basta un bicchiere al giorno (220ml circa) per beneficiare dei suoi effetti salutari sull'organismo.

Cioccolato fondente

Il cioccolato avente un tenore in cacao superiore al 75% e il cioccolato raw (crudo) contengono numerosi antiossidanti, proantocianidine e una gran quantità di polifenoli: un quadrato di cioccolato fondente ne contiene lo stesso quantitativo di una tazza di tè verde lasciato adeguatamente in infusione.

Consumare un quadro di cioccolato fondente al giorno (maggiore è la percentuale di cacao e più antiossidanti contiene), magari in associazione con il tè verde, è un ottimo espediente antitumorale.

Alimenti anticacro e l'importanza dello stile di vita

Nonostante l'efficacia di questi 10 alimenti anticancro, affinché essi abbiano effettivamente un'azione preventiva è necessario adottare uno stile di vita sano in tutti i suoi aspetti. Un corpo stressato, infiammato e debole rappresenta un terreno fertile per lo sviluppo di molte patologie neoplastiche. È fondamentale, quindi, seguire quotidianamente una dieta sana ed equilibrata, caratterizzata anche dalla presenza di questi dieci prodotti

Nella nutrizione, così come nello stile di vita, l'effetto di una combinazione di più fattori è molto superiore a quella di una mera sommatoria fra tutti i fattori.

© Articolo di Marzia Mosca

Data di creazione

20/01/2021

Autore

admin