

## Rapporto fra dieta e tumori maligni

Ormai è cosa nota che circa il 35% dei tumori maligni si "acquistano" a tavola, sia attraverso l'introduzione di una quantità eccessiva che determina poi un incremento del peso e del grasso superfluo e quindi un soprappeso o un'obesità vera e propria che di per sé aumentano la probabilità di ammalarsi di cancro, sia attraverso una scelta non corretta della qualità degli alimenti stessi che può essere di stimolo alla cancerogenesi, mediante meccanismi che coinvolgono anche il nostro patrimonio genetico.

Per quanto riguarda la quantità, questa è corretta quando è introdotta in rapporto al lavoro che si produce durante il giorno come succede per qualsiasi macchina, aumentandola quando al nostro lavoro giornaliero si aggiunge una attività fisica più o meno intensa (uso della bicicletta, marcia, nuoto, palestra, ecc.). A tale proposito si trasmette la tabella n. 1, in cui sono riportate le calorie consumate per tipo di attività fisica più comune svolta.

Le chilocalorie, da introdurre nelle 24 ore divise in due pasti principali e tre spuntini, sono per un adulto circa 2000/2500 kcal., controllando attentamente il peso ideale, che rappresenta quello che ognuno deve mantenere, se possibile, costantemente (cfr. tabella n. 2).

Il peso deve essere controllato almeno una volta a settimana. Facile è calcolare le calorie da introdurre perché sulle etichette di ogni cibo acquistato, per legge, è presente il quantitativo calorico per 100 grammi di prodotto. Esempi di contenuti calorici per il consumo di cibi comuni in kcal. sono:

- 15 per un pomodoro di 120 grammi,
- 20 per una carota o per 30 grammi di latte,
- 30 per un cucchiaino di zucchero,
- 45 per 120 grammi di succo d'arancia non zuccherato,
- 50 per una mela di 150 grammi,
- 65 per un whisky o per una fetta di pane da 30 grammi,
- 90 per un uovo o per una banana o per un quarto di birra o per 120 grammi di vino,
- 115 per uno yogurt,
- 120 per una lattina di coca cola,
- 160 per 30 grammi di arachidi,
- 190 per mezzo avocado,
- 210 per 60 grammi di maccheroni, 2
- 250 per una bistecca di manzo di 120 grammi,
- 270 per 60 grammi di biscotti,
- 300 per 120 grammi di patatine fritte o per 60 grammi di biscotti al cioccolato o per una porzione media di minestrone di pasta e verdura o di fettuccine al ragù,
- 500 per una porzione media di tortellini alla panna,
- 640 per una porzione media di spaghetti al pomodoro con parmigiano,
- 650 per una porzione media di pasta e fagioli,
- 825 per una porzione media di lasagne al forno.

Per quanto riguarda la qualità, tutti voi conoscete ormai la piramide alimentare, che è costituita praticamente dalla dieta cosiddetta povera o mediterranea, che è "patrimonio dell'umanità" e che ormai è accettata da tutti come quella che permette una qualità della vita più consona alle nostre esigenze e che garantisce una longevità più elevata. Essa in pratica è costituita da pane e pasta, un

po' di carne non grassa due volte alla settimana (pollo, coniglio, tacchino), pesce, latte scremato, formaggi non grassi, abbondanza di legumi, frutta e verdura, olio d'oliva, poco sale, un quarto di litro di vino rosso al giorno.

Concludendo si può affermare che una alimentazione corretta deve essere varia, equilibrata, adeguata al singolo soggetto; i cibi devono essere genuini e confezionati in modo gradevole, dando comunque la preferenza ai legumi, cereali integrali, verdure, grassi vegetali, carni e formaggi meno grassi, latte scremato, yogurt magro e frutta (almeno 4 o 5 dosi al giorno); i pasti devono essere regolari.

L'attività fisica deve essere tale da consentire sempre nelle 24 ore di smaltire la dieta calorica introdotta in modo che il peso corporeo rimanga sempre quello ideale, che per definizione è il peso che consente una vita migliore e più lunga.

Un cenno a parte meritano le sostanze come gli additivi (coloranti, dolcificanti, antiossidanti, antimicrobici, ecc.), i contaminanti come i pesticidi (anticrittogamici, insetticidi, topicidi, ecc.), che possono inquinare le falde acquifere e quindi i nostri cibi, o le sostanze chimiche come i nitrati, i nitriti, ecc., che per azione diretta o indiretta possono determinare alterazioni cellulari che conducono alla formazione di tumori.

Da ricordare anche l'inquinamento ambientale che tanta risonanza ha avuto in questi ultimi tempi nella cronaca quotidiana. Questi temi potranno essere approfonditi in un prossimo commento.

Preme comunque sottolineare che ognuno di noi deve fare particolare attenzione alle etichette che per legge seguono gli alimenti, in modo da abituarsi ai nomi di quelle sostanze che tanto innocue non sono, soprattutto in rapporto ai dosaggi non consentiti.