

## Anche il cancro si **previene a tavola**

«Il 50% dei tumori è dovuto a un'alimentazione sbagliata», spiega l'oncologa Di Fazio. Ecco i suoi consigli per evitarli



**Dott.ssa Maria Rosa Di Fazio**  
Responsabile del Servizio di  
Oncologia integrata del Centro  
medico internazionale SH  
Health Service di San Marino

**C**i sono due notizie, una buona e una cattiva. Quella cattiva: molte malattie tumorali sono legate al nostro stile alimentare. Quella buona: con il regime alimentare giusto e uno stile di vita corretto possiamo contribuire alla prevenzione di molte forme di neoplasia. Non solo: l'alimentazione ha un ruolo fondamentale anche nella cura. Ne è convinta la dottoressa Maria Rosa Di Fazio, responsabile del Servizio di Oncologia integrata del Centro medico internazionale SH Health Service

di San Marino che oltre a studiare l'effetto dei cibi sulla genesi dei tumori, suggerisce una dieta personalizzata



anche ai suoi pazienti che stanno seguendo cure anticancro. La sua filosofia: il paziente è un essere umano, non un numero. L'oncologa ha dedicato al tema due libri "Mangiare bene per sconfiggere il male" e "Le ricette di mangiare bene per sconfiggere il male" (Mind edizioni). Ora è uscito il terzo volume "Sconfiggere il male, le 100 domande e le 100 risposte per prevenire, conoscere e combattere i tumori" (Mind edizioni, € 16).

### **Qual è il legame tra alimentazione e tumori?**

«Una parte della comunità scientifica sostiene che il 30% dei tumori sia dovuto all'alimentazione sbagliata. Ma c'è anche chi sposta l'asticella più in alto. Il dato che emerge per esempio dai congressi internazionali della SIO (Society for Integrative Oncology) porta il nesso di causa/effetto al 45%; percentuale che poi io, in base all'esperienza clinica e a una casistica venticinquennale, faccio salire ad almeno il 50%. E mi tengo bassa nella valutazione! Mi preoccupa piuttosto constatare come la quasi totalità dei pazienti che giungono in visita da me da tutta Italia si sentono rassicurare con la frase "non dia retta a queste mode e mangi pure quello che vuole". Queste sono parole che nessun medico dovrebbe mai dire a un paziente, a maggior ragione se si tratta di un malato oncologico!».

## Contro le recidive occhio alle poliammine

Le poliammine sono fattori di crescita cellulare che si trovano in numerosi alimenti, dalle carni al latte, dai salumi a molti frutti. In condizioni normali, specie nei bambini, sono importanti perché contribuiscono al processo di sviluppo. Ma la loro assunzione incontrollata in età adulta, o peggio in soggetti con tumore, è da evitare. Perché le poliammine non sanno distinguere quali cellule fanno crescere, se cioè sono sane oppure malate; e danneggiano il sistema immunitario. Tra i cibi più ricchi, ci sono le arance. Chi ha avuto un tumore, secondo la Di Fazio, dovrebbe ridurre il consumo.

### La salute nel piatto

Le verdure, i cereali integrali, il pesce e i legumi sono la base della dieta anticancro. Promosse anche le uova

### Ci sono forme tumorali particolarmente sensibili al regime alimentare?

«È ovvio che l'incidenza di un'alimentazione sbagliata sia elevata e diretta nei tumori come quelli al colon, all'intestino e in genere all'apparato digerente; ma tengo a sottolineare che sarebbe pericoloso e fuorviante circoscrivere il problema unicamente a questi organi. I tumori femminili, come quelli a seno, utero e ovaio, trovano nell'eccessivo e soprattutto ripetitivo consumo di certi cibi - in primis latte, latticini e carne - non solo la "miccia di innesco", ma anche il loro nutrimento quotidiano. Così come consta da anni quanto possa incidere sull'insorgenza dei tumori non solidi - leucemie, mielomi e linfomi - l'abitudine di mangiare ogni giorno quantità esagerate di pasta, pane, dolci e i cosiddetti "prodotti da forno" industriali fatti con farine moderne, prive di fibre e dei loro antichi nutrienti, ma contenenti purtroppo altissime percentuali di glutine a soli scopi di resa produttiva, spesso soltanto estetica».

### Quali sono i principi di un'alimentazione volta alla prevenzione del tumore?

«Il principio fondamentale è uno: tenersi lontani dalla cosiddetta low grade inflammation e cioè da quello stato di infiammazione lieve, ma cro-

nica - e quel che è peggio silente - che uso definire la "madre di tutte le patologie". Non solo di quelle tumorali, ma anche della quasi totalità delle diffusissime malattie autoimmuni. Se invece l'infiammazione è forte, ma momentanea, significa che il nostro sistema immunitario funziona a dovere e ci avverte, così possiamo correre ai ripari. Il pericolo della low grade inflammation sta quindi sia nella sua lieve e inavvertita cronicità, sia soprattutto nel fatto incontestabile che i tumori, per svilupparsi e per vivere hanno bisogno di un ambiente infiammato».

### Qual è il ruolo dell'acidificazione e come evitarla?

«L'acidificazione è la pre-condizione che crea appunto l'infiammazione. Quando parlo di acidificazione non mi riferisco al pH del sangue, che deve rimanere sempre tra 7,35 e 7,45. L'acidità alla quale mi riferisco è invece quella del nostro tessuto - quindi dei nostri organi - che deve avere un pH almeno di 6, senza mai scendere al di sotto. Per questo, quando prescrivo degli esami, inserisco sempre il pH delle urine - test oggi spesso snobbato, ma che invece i grandi clinici internisti di una volta facevano fare sempre - che mi dice quanto sia infiammato il tessuto connettivo. Esame che possiamo fare a casa, da soli, con

CONTINUA A PAG. 38

SEGUE DA PAG. 17

le cartine al tornasole: basta confrontare il colore che assume la strisciolina immersa nell'urina con la scala cromatica riportata sulla confezione. A ogni colore corrisponde un diverso pH; e se è sotto al 6, come dicevo, significa che qualcosa è in atto e che bisogna correre ai ripari».

### Come evitare l'acidificazione?

«Riducendo al minimo, o nei casi più gravi eliminando del tutto, i cibi e le bevande che ci acidificano di più. Iniziando dal latte vaccino (e dai suoi derivati) che una certa "archeomedicina" continua a considerare sano o addirittura curativo. Per non parlare della fandonia secondo la quale proteggerebbe dall'osteoporosi. Alle donne, specie a quelle che hanno avuto neoplasie al seno, all'utero o all'ovaio, raccomando di tenersi lontano dallo yogurt che, oltre agli ormoni e ai fattori di crescita del latte da cui deriva è un cibo acido già di suo. Ormoni e fattori di crescita, approfitto per ricordarlo, sono anche nemici giurati, per i maschi, della prostata».

### E poi c'è lo zucchero...

«Lo zucchero è nascosto in percentuali "criminali" anche in cose salatissime come le patatine fritte. Ogni manciata di quella roba ci fa schizzare in alto la glicemia, con picchi di insulina, anch'essa un fattore di crescita delle

cellule tumorali. Ricordo a questo proposito che lo zucchero, oltre al suo elevato potere acidificante, è il cibo preferito dalle cellule tumorali, che ne divorano 20 volte di più rispetto alle cellule sane».

### Altre raccomandazioni anti-acidificazione?

«Evitare il più possibile i superalcolici, concesso un buon (uno!) bicchiere di vino al giorno, meglio se a pranzo. Eliminare le sigarette: il fumo è "l'acceleratore" di qualsiasi tumore (non solo di quello del polmone) in quanto gli mette il turbo. Ridurre via via a uno solo, al massimo due, i caffè giornalieri; zuccherati, poi, acidificano il doppio. Evitare l'aceto, meglio il succo di limone che ci alcalinizza. E attenti alle solanacee (peperoni, pomodori, melanzane e patate) e agli agrumi diversi dal limone che vanno consumati solo eccezionalmente. Infine, consiglio di svolgere regolarmente attività fisica anche blanda. E di bere ogni giorno un litro e mezzo di una buona acqua minerale con un residuo fisso molto basso, almeno sotto i 40 mg/litro».

## Al supermercato

**P**er mangiare bene», dice la dottoressa Di Fazio «occorre evitare l'abituale acquisto compulsivo, di tipo automatico. E "saltare" del tutto gli scaffali dei prodotti industriali "da forno", quelli delle bibite e dei salumi lavorati. Prima di uscire di casa scrivetevi la lista dei prodotti essenziali, come facevano le nonne, e acquistate solo quelli che vi eravate annotati. Basta con la pessima e malsana abitudine di acquistare "cose" che ci fanno l'occholino da confezioni accattivanti delle quali non leggeremo mai le etichette».



# CO, MA SOPRATTUTTO AI CIBI INDUSTRIALI



**Più verdura**  
È la prima alleata della nostra salute, dice l'oncologa Maria Rosa Di Fazio. Per prevenire i tumori dovremmo mangiarne almeno due porzioni a pasto

## Di cosa non possiamo fare a meno?

«Della verdura, prima alleata della nostra salute. E dico verdura, distinguendola dalla frutta, perché si tratta di tipologie di alimenti diverse e con diverse reazioni sul nostro fisico. Io raccomando di mangiare almeno due porzioni di verdura a pasto. Iniziate sempre con un'abbondante insalata cruda sia il pranzo sia la cena; questo regola il nostro sistema immunitario, ci sazia il giusto evitando di abbuffarci in seguito, abbassa l'indice glicemico e aiuta a chelare i metalli pesanti. Poi un piatto di verdure cotte (bollite o saltate) come accompagnamento alla pietanza principale: carboidrati o pseudocarboidrati (come grano saraceno, amaranto o quinoa), ma sempre in quantità ragionevoli e solo a pranzo. A cena, invece, oltre alle due porzioni di verdure devono esserci soltanto proteine e mai carboidrati; variando ogni volta tra pesce, uova e legumi».

## E la frutta?

«La frutta può dare un importante apporto di vitamine e minerali a chi è sano, ma ai miei occhi di oncologa non è un'alleata dei malati. Anzi. Innanzitutto, perché contiene troppo zucchero, il fruttosio, che ci richiede un maggiore sforzo di metabolizzazione. Secondariamente perché molti frutti, oltre a essere acidificanti hanno un altissimo contenuto di poliammine, che sono fattori di crescita

cellulare. Ai miei pazienti la tolgo. Quando lo dico spalancano gli occhi, ma poi mi ringraziano».

## Quali sono invece i cibi che non si dovrebbero mangiare mai o quasi?

«Non dovremmo mangiare i prodotti "processati", o industriali. Nella migliore delle ipotesi non ci apportano nulla di indispensabile; in quella peggiore possono essere molto nocivi. Cito uno studio francese condotto tra il 2009 e il 2017 su un panel di 105.000 persone con età media 43 anni. Studio ignorato dai media ma pubblicato dal British Medical Journal. I risultati fanno venire la pelle d'oca: il consumo di cibi processati (industriali) accresce in generale tra il 6 e il 18% il rischio di sviluppare un tumore (dal 2% al 22% per quello al seno); chi ha l'abitudine di mangiare ogni giorno, sul totale, almeno un terzo di questi cibi, ha il 23% di possibilità in più di sviluppare un tumore nei 5 anni successivi; le donne che ne mangiano più di un terzo hanno il 38% di possibilità in più di ammalarsi di tumore al seno. Quindi, stop a dolci, biscotti, pane industriale e pancarrè, merendine, cereali per la prima colazione, bibite zuccherate, energy drink, cioccolato al latte, margarina, carni trasformate (medaglioni, prosciutto, salumi insaccati, polpette pronte), sughi pronti, zuppe istantanee, pizze surgelate e paste precotte e solo da scaldare, panzerotti».