

I segreti della dieta che salva dal cancro

Un'alimentazione che tiene bassa l'insulina riduce il rischio di ammalarsi di tumore, il legame è stato scoperto da Andrea De Censi e Bernardo Bonanni, direttore del reparto di Oncologia medica degli Ospedali Galliera di Genova e dell'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo) di Milano, che hanno pubblicato un articolo sul *Journal of Clinical Oncology*. La dieta ideale consiste in pesce e insalata a pranzo, carboidrati e verdure a cena. Il campione dello studio è costituito da 200 donne in cura allo Ieo.

«L'insulina ha la proprietà di attivare la proliferazione delle cellule - spiega De Censi - Tenerla bassa per più ore possibile durante la giornata non solo rende le diete più efficaci, ma riduce anche il rischio di ammalarsi di tumore. Quando l'insulina è bassa, il corpo inizia a bruciare grassi e perde peso senza intaccare la massa magra». I tipi di cancro più legati a una dieta troppo ricca sono quelli di mammella, prostata, endometrio, colon-retto e pancreas.

Come se dovesse combattere un'infezione, un organismo sovraccarico di lipidi inizia a produrre una serie di proteine che hanno come effetto finale l'aterosclerosi. La grande quantità di ormoni in circolazione nel tessuto grasso ha l'effetto di far proliferare le cellule in un modo che a lungo andare rischia di diventare incontrollato, provocando il cancro.

Uno dei segnali che l'insulina sta perdendo la sua capacità di metabolizzare gli zuccheri (quindi il corpo è costretto a produrne di più, e il livello di questo ormone nel sangue aumenta) è un particolare tipo di grasso: quello concentrato a livello della pancia. «L'obesità addominale - spiega De Censi - è quasi sempre un segnale di insulina troppo alta. Se poi sono presenti almeno due fattori fra iperglicemia, ipertensione, colesterolo Hdl (buono) basso e trigliceridi alti, vuol dire che siamo in presenza di una sindrome metabolica e alle porte del diabete».