

## **Il latte contro il rischio di sviluppare tumori nelle donne**

**Il latte** i suoi derivati possono rappresentare una difesa efficace **contro il rischio di sviluppare tumori nelle donne**, in particolare il carcinoma del colon retto e quelli localizzati nell'apparato digerente in genere.

Questi effetti positivi sulla salute femminile si devono al calcio, prezioso elemento minerale di cui sono ricchi latte, yogurt e formaggi, già noto per la sua validità nel rinforzare le ossa e i denti e prevenire carie e osteoporosi.

La conferma dei benefici dei latticini nella prevenzione del cancro viene da uno studio pubblicato sulla rivista "Archives of Internal Medicine", svolto dai ricercatori del **National Cancer Institute di Bethesda**.

L'indagine scientifica americana ha coinvolto 293.907 uomini e 198.903 donne per chiarire il nesso tra alimentazione e salute (**AARP Diet and Health Study**): i volontari hanno comunicato dal 1996 al 2003, tramite appositi questionari, quali fossero i cibi che normalmente mangiavano e questi dati sono stati poi incrociati dagli studiosi con le tabelle che riportavano i casi di tumore diagnosticati fra i partecipanti allo studio.

Nel periodo di sette anni considerato si sono ammalati di cancro 39.965 uomini e 16.605 donne: se tra i maschietti l'assunzione di calcio non sembra giocare un ruolo preventivo rilevante, un discorso ben diverso vale, invece, per le signore, perchè le donne che consumavano abitualmente fino a 1800 milligrammi di calcio al giorno si ammalavano di cancro il 23% in meno rispetto alle loro simili. Tuttavia anche gli uomini, per quanto riguarda il tumore del colon retto, beneficiavano di un qualche effetto protettivo derivante dall'assunzione del calcio.

Per prevenire l'osteoporosi, patologia tipicamente femminile, gli specialisti raccomandano alle donne con più di 50 anni di assumere 1000-1200 mg di calcio ogni giorno e di arricchire la loro dieta con latte, yogurt, formaggi, pesce azzurro, sgombri e anche con alcune verdure come i broccoli, i carciofi, i cardi e le insalate verdi.

Come spesso accade con gli elementi nutritivi e curativi, però, non bisogna superare le dosi consigliate per non incorrere in spiacevoli effetti collaterali: è noto, in questo caso, che troppo calcio favorisce la formazione dei calcoli renali.

Come già affermava nel 1983 l'Accademia delle Scienze statunitense, il fattore dell'alimentazione è al secondo posto per importanza, dopo il tabacco, tra le più importanti variabili che influenzano lo sviluppo di un tumore: da allora oggi sono state svolte molte ricerche epidemiologiche per capire come prevenire a tavola il cancro, responsabile di un terzo dei decessi nel mondo occidentale industrializzato.

Sono stati individuati cibi che possono favorire la formazione di una neoplasia e alimenti che sono in grado di prevenirla e persino contrastarla: tra questi ultimi la frutta e le verdure, specialmente le crucifere come broccoli, cavolfiori e broccoli, svolgono un ruolo importantissimo per contrastare la degenerazione cellulare.

Una dieta anti-cancro dovrebbe dunque contemplare molta frutta e verdura, anche se non può garantire a nessuno di non ammalarsi di tumore: esso viene influenzato, infatti, anche da fattori ambientali e dagli stili di vita.

Per diverse neoplasie, inoltre, ancora non sono noti tutti i possibili fattori scatenanti.

Quel che è sicuro è che l'obesità, la sedentarietà e una dieta sbagliata non ci aiutano a stare bene né ora né negli anni a venire: facciamo dunque attenzione, perchè buona parte della prevenzione antitumorale comincia a tavola.

A cura del Prof. M. FIDELBO