

Cancro? Si previene a tavola!

= Pasquale Perrotta =



Siamo ciechi oppure abbiamo paura di guardare in faccia alla realtà!

Chi, che come me vive in una terra martoriata dall'inquinamento, non resta indifferente all'epidemia che sta colpendo alcune zone della provincia di Napoli e Caserta. Mi riferisco a quelle zone che qualcuno ha definito "quadrilateri della morte":

Quattro comuni in provincia di Caserta: Aversa, Villa Literno, Castelvolturno, Marcianise.

Quattro comuni in provincia di Napoli: Bacoli, Giugliano, Caivano, Acerra.

Quanto riportato sopra non vuole creare allarmismi, l'unico scopo è quello sensibilizzare il lettore a prendere atto di un dato di fatto ed informarlo che ognuno di noi è in possesso dell'"antidoto" contro i veleni che ci vengono oscuramente proposti quotidianamente.

Quest'antidoto è l'Alimentazione!

La cosa migliore da fare è cercare di essere sereni ed applicare una semplice profilassi nei confronti di un male prevedibile, agendo in primis con "coltello e forchetta".

Avvertenza: Le informazioni riportate in questo articolo hanno il solo fine informativo.
Non costituiscono un'alternativa al consulto medico.

Anche se la sovraesposizione ad agenti mutageni potrebbe indebolire le nostre difese immunitarie non lo è da meno l'abuso di cibi raffinati e ricchi di grassi, i quali hanno portato inevitabilmente ad un aumento dei tumori negli ultimi decenni.

A tal proposito, di seguito seguiranno una serie di consigli sui cibi da evitare e su quelli da prediligere.

Quali sono i cibi che andrebbero evitati?

Ad esempio, sarebbe buona abitudine ridurre al minimo il consumo di grassi di origine animale, non solo per una questione alimentare, ma anche per un fattore ambientale. Infatti, il grasso è una sostanza di riserva dell'organismo e al suo interno si bioaccumulano anche molti inquinanti contenuti nel cibo. I ruminanti, per esempio, sono in grado di digerire alimenti vegetali e gli inquinanti in essi contenuti. In età adulta, nei loro grassi si possono raggiungere livelli di inquinanti talmente alti che un uomo mangiando vegetali probabilmente non riuscirebbe a raggiungere nell'arco di un'intera vita, mentre, mangiando quel grasso è come se lo facesse in un unico boccone.

Ecco allora un piccolo segreto. Generalmente, sui banconi delle macellerie troviamo la carne migliore, tagli con grasso ben visibile e in misura contenuta. Dato che di un animale macellato non va buttato nulla, che fine fanno i tagli meno pregiati, i grassi in eccesso e le frattaglie? Le industrie alimentari, hanno pensato bene di trasformare questi scarti, che non sarebbero mai stati comprati al banco, per renderli appetibili. Quindi è preferibile evitare tutti i cibi di origine animale che non risultano essere materia prima, questi potrebbero essere il risultato di complesse lavorazioni industriali che ne modificano le proprietà organolettiche, ed inevitabilmente per ripristinarne l'aspetto visivo ed olfattivo, viene fatto uso di conservanti, aromi e coloranti. Di solito sono prodotti impastati di basso costo. Purtroppo in tale materia è molto facile contraffare e sofisticare il prodotto a discapito di serie aziende che commercializzano prodotti sani, quindi va fatta molta attenzione durante l'acquisto. Il principale nemico presente in questi prodotti è l'eccesso di grassi saturi che come tali sono presenti anche nella carne e negli insaccati.

Una dieta ricca di questo tipo di grasso oltre a creare problemi di tipo arterioso, come le placche aterosclerotiche, è presente tra i fattori di rischio per l'insorgenza del CRC (Cancro del colon-retto). Seri studi hanno evidenziato che l'80% dei malati di CRC ha un colon abbastanza "sporco", e da questo si deduce facilmente che la dieta di queste persone era sprovvista degli alimenti cosiddetti "spazzini" quali frutta, verdura, fibre in generale e alimenti non eccessivamente raffinati. Questi alimenti provvedono a tenere un colon pulito, evitando così anche il ristagno di sostanze tossiche.

Visto che ci troviamo a parlare di cibi raffinati, una nota particolare va posta sugli zuccheri semplici come il saccarosio, lo zucchero semolato che normalmente viene utilizzato per zuccherare caffè, tisane e per fare i dolci. Questo zucchero può creare problemi a breve, medio e lungo termine, come obesità, diabete ed alcuni tipi di tumori. Ci sono inoltre studi che dimostrano l'esistenza di una relazione fra zucchero e alcuni tipi di disturbo quali ulcera, allergie e disturbi psichici, poiché lo zucchero porta dipendenza. Va ricordato anche che lo zucchero, in quantità notevoli, è presente in molte bevande di uso comune, mentre nei succhi di frutta basta fare attenzione che non vi siano zuccheri aggiunti.

Per concludere questa prima parte, vorrei ricordare alcune regolette molto importanti sugli esaltatori di sapidità, in modo particolare:

1. Il comune sale da cucina
2. Il glutammato monosodico

Per quanto riguarda il primo, il sale da cucina, va preferito quello iodato, in modo da recuperare lo iodio, sempre meno presente nella nostra alimentazione, importante per le funzioni svolte dalla tiroide. Comunque, in generale i quantitativi di sale aggiunto, iodato o non, vanno ridotti al minimo poiché è già presente normalmente in molti prodotti alimentari come ad esempio il pane. I problemi legati all'eccesso di sale sono riscontrabili a lungo termine ed i principali sono di tipo cardiocircolatorio, come l'ipertensione arteriosa e di tipo osmoregolatore come la ritenzione idrica. La percezione del salato diminuisce con l'avanzare dell'età, ecco perché da chi vanta una veneranda età sentiamo spesso esclamare "il sale !!!".

Il glutammato monosodico, il sale di sodio dell'acido glutammico, è un aminoacido presente in molti alimenti naturali tra cui il latte. Nell'industria alimentare viene utilizzato come esaltatore di sapidità in molti prodotti prerealizzati e costituisce l'ingrediente primario del dado da brodo. L'assunzione, secondo uno studio, provocherebbe effetti come arrossamenti della pelle, mal di testa e orticaria, e poiché il glutammato monosodico è molto utilizzato nella cucina cinese, a questi effetti è stato dato il nome di "Sindrome del ristorante cinese".

Occupiamoci adesso di quei cibi che dovrebbero arricchire la nostra dieta.

È buona abitudine inserire nella normale alimentazione piante aromatiche come quelle di seguito riportate:

- Salvia antisettica, digestiva e calmante;
- Timo proprietà antisettiche a livello gastrointestinale;
- Menta piperita stimolante delle funzioni gastriche, antisettica ed antispasmodica;
- Origano antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico;
- Rosmarino stimola l'appetito e le funzioni digestive, rivitalizzante per il sistema nervoso, aiuta il fegato e la cistifellea.

É importantissimo il consumo di bulbose come:

- Aglio proprietà anticancro grazie all'ajoene;
- Cipolla contiene flavonoidi, tra cui la quercetina.

Per non parlare poi degli ortaggi e delle verdure:

- I pomodori per il licopene, ormai accertato anticancro;
- Il sedano e la carota per il beta-carotene (precursore della vitamina A) e per le vitamine B, C, PP, D ed E;
- Il cavolo, Re della tavola, rinforza le difese immunitarie, ha una funzione preventiva nei confronti di molti tumori e combatte l'ulcera gastrica, duodenale e quelle intestinali, inoltre possiede tante altre benefiche proprietà.

É buona norma consumare sempre verdure di stagione, la coltivazione di piante fuori dal periodo naturale potrebbe comportare un non armonioso sviluppo della pianta indebolendola al punto tale da ricorrere necessariamente a fitofarmaci ed antiparassitari. Quindi frutta e verdura di stagione garantiscono la massima fornitura di sostanze nutritive.

Le leguminose sono una famiglia di alimenti di notevole importanza nutrizionale, sono ricche di proteine di origine vegetale e spesso sono usate per sostituire carni e latticini (cioè le famose proteine animali). Questa sostituzione costituisce un vantaggio anche per la presenza di fosfolipidi, i quali svolgono un'azione selettiva, infatti, una volta entrati a far parte delle nostre cellule, ostruiscono il passaggio ad alcune sostanze potenzialmente cancerogene e favoriscono l'ingresso delle molecole benefiche.

La carne da sola è sufficiente a garantire l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali e delle vitamine del gruppo B, ma combinando opportunamente più alimenti di origine vegetale si completa il fabbisogno aminoacidico essenziale giornaliero fornito dalla carne. Ad esempio, i fagioli sono carenti dell'aminoacido Metionina, quindi per completare il fabbisogno aminoacidico potrebbe essere accoppiato al riso oppure al mais che lo contengono.

Avvertenza: Le informazioni riportate in questo articolo hanno il solo fine informativo. Non costituiscono un'alternativa al consulto medico.

Il mais a sua volta è carente dell'aminoacido Lisina, mentre i fagioli no, quindi consumare nell'arco della stessa giornata pasta e fagioli a pranzo per esempio, ed il mais a cena, ci garantisce tale fabbisogno.

Se vogliamo dare un tocco di classe finale, consumare una porzione di ortica preparata come se fossero spinaci è un vero toccasana. Le foglie verdi contengono le vitamine A, C, D, E, F, K, P, e complessi della vitamina B come tiamina, riboflavina, niacina e la vitamina B-6, inoltre sono presenti altri minerali molto importanti come selenio, zinco, ferro, magnesio, potassio calcio e manganese ed in misura minore boro, sodio, iodio, cromo, rame e zolfo.

A questo punto, qualcuno mi direbbe "E il pesce?". Volendo continuare il discorso su alimenti di origine animale non dobbiamo dimenticare il pesce e i grassi in essi contenuti. I famosissimi amici del cuore, gli omega-3, sono contenuti in una grande varietà di pesce (aringa, salmone, sgombro, pesce spada, acciuga e trota) e sono contenuti anche nell'olio extravergine di oliva, nelle noci e nei legumi. Questi acidi grassi sono considerati vere molecole salva cuore perché hanno un elevato potere anticolesterolo pulendo le arterie, azione svolta anche da buon bicchiere di vino rosso a pasto ricco di resveratrolo.

Poiché sono un appassionato di cucina, mi permetto di dare alcuni piccoli consigli che possono migliorare la qualità di ciò che stiamo per mettere a tavola a parità di materia prima utilizzata:

- Nella cottura e preparazione delle verdure, come contorni o primi, preferite la cottura a vapore che risulta essere più veloce e più saporita, oppure stufata.
- Sostituire il soffritto di aglio e cipolla per un sugo, con una leggerissima cottura a fuoco lento con l'aiuto del vino. Utilizzate l'olio extravergine di oliva a cottura ultimata (è ricco di grassi insaturi, quelli buoni) consente di esaltare i sapori con il vantaggio di ridurre l'utilizzo del sale.
- Se dovete necessariamente friggere fatelo con l'olio extravergine di oliva oppure con l'olio di semi di arachidi, entrambi hanno un punto di fumo molto alto.
- Ai bambini piacciono tanto le patatine fritte, purtroppo la frittura comporta la formazione di acroleina per cui vi consiglio di tagliare le patate a bastoncini ed immergerle in acqua salata. Dopo circa un'ora la parte esterna si sarà sufficientemente disidratata al punto da creare uno schermo protettivo esterno alla patata. In questo modo, nella cottura in forno senz'olio e su carta forno, verrà croccante esternamente e morbida internamente. Le stesse potranno essere gustate con un condimento a base di un battuto di olio extravergine, un goccio di aceto di mele e un po' di erbe aromatiche. Inoltre cercate di evitare l'uso di ketchup e maionese acquistati, preparateli, se possibile, voi stessi al momento.

Vorrei chiudere l'articolo con un ultimo caloroso consiglio: variare continuamente gli alimenti. Una dieta varia garantisce tutti i nutrienti e ci protegge dall'insistenza di alcune potenziali sostanze pericolose contenute nello stesso alimento. Tenete sotto controllo il vostro peso; essere in forma, grandi passeggiate e l'amore verso il prossimo ci garantiranno salute e longevità.

Buon appetito!

Pasquale Perrotta