

GIORNATE DELLE ARANCE: DALLA NATURA LA PREVENZIONE

Il 31 gennaio è stata la Giornata delle arance, una occasione promossa da AIRC, utile per riflettere su quali siano i modi migliori per prevenire il cancro.

Adriana Albini, ricercatrice AIRC e Direttrice dell'Istituto Oncologico IRCCS di Reggio Emilia, suggerisce una "piramide alimentare" che pone alla base l'acqua, poi il tè verde che riduce lo sviluppo delle cellule tumorali, quindi le spremute di frutta fresca.

Al livello superiore troviamo verdura e frutta, che devono essere il piatto forte della giornata. Le verdure da preferire per le loro capacità anticancro sono cavoli, verza e broccoli. I frutti consigliati sono: mele, frutti rossi e arance, in particolare quelle rosse, che non dimentichiamo, sono molto ricche di antocianine, capaci di contrastare con successo gli stati infiammatori. La vitamina C in esse contenuta, ha anche evidenziato proprietà antianemiche, perché favorisce l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi, ed è ricca di terpeni che assunti regolarmente in una dieta ricca di frutta e verdura, sono molto efficaci nella prevenzione dei tumori del colon e del retto.



Un buon trucco per ingerire molta frutta e verdura è utilizzarla anche come snack durante la giornata. Infine i carboidrati: i cereali integrali hanno la capacità di proteggere dai tumori gastro-intestinali. Pesce azzurro e salmone possono essere ingeriti tre volte alla settimana. Cipolla e aglio hanno proprietà antinfiammatorie. Ottimo l'olio di oliva contro i radicali liberi.

Tra i legumi la soia ha incredibili capacità di contrastare il

tumore della prostata e quello al seno. Molti studi hanno evidenziato infatti che la capacità della soia di contrastare la proliferazione incontrollata delle cellule tumorali dipende dalla sua capacità di ridurre i livelli degli ormoni sessuali.

Immagine di copertina: Goldblattster – Wikimedia