

Almeno due quadretti al giorno, fondente al 70%: per la Società americana di oncologia è un cibo che protegge dai tumori. Scatole in vendita per l'Airc nella settimana 4-10 novembre

Cioccolato contro il cancro

LA PREVENZIONE

Due quadretti ogni giorno. Anche tre o quattro se non si hanno troppi chili da smaltire. Un quadretto di cioccolato al 70% come gratificazione, come pausa dolce, come piccola arma anti-cancro. L'American institute for cancer research ha, infatti, classificato tra i cibi protettivi il cioccolato. Quello, appunto, con il cacao almeno al 70%. La sostanza in cui si concentrano i flavonoidi, composti dalle proprietà antiossidanti.

Proprio per diffondere la cultura della tavoletta salutare sabato 9 novembre i volontari dell'Airc (Associazione italiana ricerca cancro fondata da Umberto Veronesi) venderanno nelle piazze delle confezioni di cioccolatini con questa percentuale di cacao. Il ricavato del lavoro dei ventimila volontari si trasformerà in borse di studio. Questa iniziativa si inserisce nella settimana dedicata alla ricerca dell'Airc, dal 4 al 10 novembre. Giorni in cui le trasmissioni televisive Rai e il mondo del calcio sosterranno una raccolta fondi per la ricerca sul cancro (numero verde 800350350 www.airc.it).

LA DIETA OLANDESE

«Negli ultimi anni - spiega Andrea Decensi direttore di Oncologia medica dell'ospedale Galliera di Genova e membro dell'America society of clinical oncology per la prevenzione - è sempre più crescente l'interesse verso il cacao quale agente terapeutico e preventivo nei confronti del cancro. Recenti studi nell'animale di laboratorio hanno dimostrato che una dieta contenente il 70% di cioccolato fondente riduce il numero di lesioni precancerose, le cosiddette cripette aberranti, attraverso l'inibizione di mediatori infiammatori, l'aumento degli enzimi antiossidanti e di riparazione del Dna e la riduzione della proliferazione cellulare». Gli olandesi, fa sapere

ancora Decensi, hanno messo a punto la dieta "Polymeal" che comprende tra i 7 alimenti previsti per pasto, addirittura 80-100 grammi a giorni alterni di cioccolato fondente oltre a vino, pesce, aglio, mandorle, frutta e verdura.

MILLE CASI AL GIORNO

Un solo quadretto di cioccolato nero (non quello al latte) contiene una quantità di polifenoli (particolari flavonoidi che associano all'attività antiossidante quelle antimicrobica e immunoprotettiva) maggiore di quella di un bicchiere di vino rosso e pari a quella di una tazza di tè verde. I polifenoli agiscono sul microambiente, ovvero lo stato generale dell'organismo e, in questo modo, «facilitano il lavoro - spiegano i ricercatori dell'Airc - del sistema immunitario e ostacolano le cellule tumorali impedendo loro di crearsi un ambiente che ne faciliti la crescita».

Ogni giorno sono mille i nuovi casi di tumore diagnosticati, il 60% guarisce. «Molti tipi di cancro - fa sapere Pier Paolo Di Fiore ricercatore capo dell'Istituto europeo di oncologia di Milano - sono curabili grazie ai progressi costanti della ricerca. Ma resta il fatto che un uomo su due e una donna su tre svilupperà la malattia nella vita. Il cancro è un vero farabutto».

I PASSI AVANTI

Da Umberto Veronesi una confessione: «Io ho fallito perché pensavo che la nostra generazione avrebbe conosciuto la sconfitta definitiva del cancro. Invece ciò non è avvenuto. Però abbiamo fatto enormi passi avanti, guariamo la quasi totalità dei tumori al seno e alla prostata, altri meno. Ma il cancro è ancora lì. Potremo dire di averlo sconfitto non solo quando lo cureremo definitivamente, ma quando non ci ammaleremo più».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA LUNEDÌ SI APRE LA RACCOLTA FONDI PER LA RICERCA: TRASMISSIONI TV PARTITE DI CALCIO E GAZEBO IN PIAZZA

Le regole

La carne solo 3-4 volte a settimana



Non mangiare più di 3-4 porzioni di carne divisa equamente tra rossa e pollame

Due abbondanti porzioni di pesce



Oggi settimana andrebbero scelte un paio di abbondanti porzioni di pesce

Un buon piatto di pasta e fagioli



Un piatto di legumi e carboidrati (come pasta e fagioli) sostituisce le proteine animali



**LE PROPRIETÀ
E' nel cacao
che si
concentrano
i flavonoidi,
composti
dalle
proprietà
antiossidanti
Preferire
la cioccolata
amara**

www.ecostampa.it

