

Sezioni medicina

- Analisi cliniche
- Andrologia
- Balbuze
- Cardiologia
- Chirurgia.it
- Chirurgia Estetica
- Dermatologia
- Diabete
- Ematologia
- Endocrinologia
- Farmacologia
- Flebologia
- Gastroenterologia
- Genetica
- Geriatrics
- Ginecologia
- Gravidanza
- Handicap
- Malattie infettive
- Malattie renali

Le fibre allontanano il cancro al colon

Una dieta ricca di vegetali riduce il rischio di tumore



Non è certo una novità, ma un nuovo studio conferma l'ipotesi secondo cui una dieta ricca di fibre vegetali riduce il rischio di insorgenza di cancro al colon, uno dei big killer del mondo moderno. L'ultima ricerca è firmata da studiosi della Michigan State University e sostiene che i supplementi di fibre introdotti da un'alimentazione particolarmente ricca di

frutta e verdura costituiscano il nutrimento necessario affinché le cellule batteriche che risiedono nell'apparato digerente siano abbastanza forti da contrastare l'azione degli agenti aggressivi come i batteri nocivi, che scatenano infiammazioni e possono alla lunga dar vita a neoplasie. Jennifer Fenton, coordinatrice della ricerca pubblicata sul Journal of Nutrition, spiega: "alcuni batteri nel nostro corpo agiscono come cellule killer del cancro, eliminando infezioni causate da altri batteri e riducendo le

(Torna alla 1° pagina.)(2° pagina) fattori di rischio dell'insorgenza del cancro al colon. Nel nostro esperimento, ratti di laboratorio cui avevamo somministrato pillole e supplementi probiotici avevano una maggiore produzione di batteri protettivi nell'apparato digerente. Questi supplementi, come il galatto-oligosaccaride, aiutano nell'assimilare le fibre contenute negli alimenti, riducendo la colite e quindi il rischio di sviluppare il cancro al colon". Un'altra ricerca, del resto, stabilisce nel 40 per cento la riduzione della possibilità di sviluppare un cancro al colon se si segue una dieta equilibrata e attenta alle fibre vegetali. Lo studio, dell'Università di Cambridge, ha analizzato i dati di oltre 400 mila persone di nove paesi diversi: "abbiamo diviso i partecipanti in 5 gruppi - ha spiegato la ricercatrice Sheila Bingham - in base al loro consumo di fibre. Scoprendo, così, che per il gruppo che ne mangiava di più il pericolo di cancro al colon era ridotto del 40%".