

ALIMENTAZIONE

27/08/2013 - LE DONNE PIÙ PROTETTE DAL CANCRO CON UNA DIETA VEGETALE

Più frutta e verdura, minor rischio di cancro alla vescica

La verdura e la frutta di color giallo/arancio sembra ridurre il rischio di cancro invasivo alla vescica. Stranamente, l'esito positivo si ottiene soprattutto nelle donne

LM&SDP

Si sa, una dieta sana unita a un corretto stile di vita può fare la differenza in termini di salute: soprattutto nella prevenzione di malattie serie, come per esempio, il cancro.

Una nuova indagine ha infatti posto l'accento su un maggior consumo di frutta e verdura associato a un minor rischio di cancro alla vescica. In particolare nelle donne.

Se ne è occupato uno dei più grandi studi che valuta le diverse relazioni tra dieta, fattori genetici e stile di vita in rapporto al rischio di cancro. Si tratta del "Multiethnic Cohort Study" (MEC), istituito nel 1993 e finanziato dal National Cancer Institute (NCI).

Negli ultimi dodici anni sono stati analizzati dati appartenenti a oltre 180.000 adulti, di cui a circa 581 era stato diagnosticato il tumore invasivo della vescica. Di questi soltanto una piccola percentuale erano donne: 152.

Dopo aver esaminato i diversi dati acquisiti durante lo studio, i ricercatori hanno scoperto che le donne che consumavano quantità maggiori di frutta e verdura avevano un ridotto rischio di cancro alla vescica.

In particolare, le donne che erano solite consumare le verdure e la frutta di color giallo/arancione avevano il 52% di possibilità in meno di sviluppare il cancro alla vescica, rispetto a quelle che consumavano altri tipi di vegetali.

Probabilmente tutto ciò è dovuto a un maggior contenuto di vitamine antiossidanti come la A, la C e la E (le stesse vitamine consigliate inizialmente dal dott. Di Bella) che hanno un ruolo particolarmente attivo nella prevenzione di tali patologie.

Non possiamo, tuttavia, cantar vittoria e pensare di cavarcela con così poco. Secondo i ricercatori, infatti, gli stessi effetti non si ottengono con le persone di sesso maschile.

I risultati dello studio, pubblicato sul *The Journal of Nutrition*, nonostante sembrino promettenti dovranno senz'altro essere ulteriormente verificati per comprendere il motivo per cui su un organismo di sesso maschile non si ottiene lo stesso identico successo riscontrato su quello femminile.

Nel frattempo, mangiare buoni quantitativi di frutta e verdura non potrà fare altro che bene – sia a uomini che donne – visto che una sana alimentazione viene consigliata nella prevenzione di una grande varietà di disturbi e malattie.



Magiare più frutta e verdura pare protegga dal rischio di cancro alla vescica, in particolare nelle donne. Foto: ©photoxpress.com/NiDerLander