

## ALIMENTAZIONE

20/12/2013 - IL LICOPENE PUÒ AIUTARE A PREVENIRE I TUMORI

# Pomodoro superstar: taglia il rischio di cancro al seno

Una dieta ricca di cibi come i pomodori, secondo un nuovo studio, aiuta a proteggere le donne dal rischio di cancro al seno, specie quelle in postmenopausa

### LM&SDP

Se la mela è uno dei frutti a più alto rendimento salutare, c'è anche un altro frutto dell'orto che pare avere molte frecce al proprio arco: è il pomodoro che, grazie ai suoi componenti, può essere d'aiuto nella **prevenzione di diverse malattie**. Tra queste, suggerisce un nuovo studio, c'è anche il cancro al seno.



Il pomodoro, al pari della mela, si è dimostrato un frutto pieno di qualità, che può anche essere d'aiuto nel prevenire il tumore del seno. Foto: ©photoxpress.com/Elnur

Lo studio, condotto dai

ricercatori della Rutgers

University (Usa), ha suggerito

che una dieta che comprenda buone quantità di pomodori aiuta le donne – in particolare quelle in postmenopausa – a **ridurre il rischio di carcinoma mammario**. L'effetto benefico del pomodoro avverrebbe sul controllo degli ormoni che svolgono un ruolo nella regolazione del metabolismo di grassi e zuccheri.

«I vantaggi del mangiare un sacco di pomodori e prodotti a base di pomodoro, anche per un breve periodo, erano chiaramente evidenti nei nostri risultati – ha dichiarato la dott.ssa Adana Llanos, principale autrice dello studio – Mangiare frutta e verdura, che sono ricche di nutrienti essenziali, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche come il licopene, trasmette **significativi benefici**. Sulla base di questi dati, riteniamo che il consumo

regolare delle porzioni quotidiane raccomandate di frutta e verdura potrebbe favorire la prevenzione del cancro al seno in una popolazione a rischio».

Gli effetti di una dieta ricca di pomodori sono stati confrontati con quelli che si avrebbero da un altrettanto alto consumo di soia – spesso raccomandata proprio alle donne in postmenopausa. I ricercatori hanno sottoposto a test un **gruppo di 70 donne** in post-menopausa che hanno dovuto seguire una dieta prima con i pomodori e poi con la soia per 20 settimane, suddivise in due periodi di dieci.

Prima di sottoporsi allo studio, le partecipanti sono state invitate a non mangiare per due settimane **piatti a base o contenenti pomodori e soia**. Dopo di che, per le prime dieci settimane hanno assunto giornalmente prodotti e cibi contenenti almeno 25 milligrammi di licopene.

Nella seconda fase di studio, separata dalla prima, le partecipanti hanno assunto giornalmente e per altre dieci settimane prodotti e cibi che contenessero almeno 40 g di proteine della soia.

I risultati finali dello studio sono stati pubblicati sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* e mostrano che quando le partecipanti avevano seguito la dieta ricca di pomodoro, **i livelli di adiponectina** – un ormone che modula alcuni processi metabolici ed è coinvolto nella regolazione dei livelli di zuccheri e grassi (lipidi) nel sangue – erano aumentati del 9%. Le analisi hanno rivelato che questo effetto era leggermente più forte nelle donne che avevano un basso Indice di Massa Corporea (BMI). Al contrario, dopo il periodo di assunzione della soia, i livelli sierici di adiponectina erano diminuiti.

A conclusione dello studio, i ricercatori scrivono che «l'aumento del consumo alimentare di cibi a base di pomodoro **può vantaggiosamente aumentare le concentrazioni sieriche di adiponectina** tra le donne in postmenopausa ad aumentato rischio di cancro al seno, specialmente quelle che non sono obese».