

"Tanta frutta e verdura da adolescenti e cala il rischio di ammalarsi di cancro al seno"

Lo rivela uno studio dell'Università di Harvard su 90 mila donne. Le probabilità calano fino al 16% rispetto al corso della vita e del 24% in riferimento al periodo pre-menopausa. Il merito è tutto delle fibre contenute in questi alimenti

di TINA SIMONIELLO



Lo leggo dopo

08 febbraio 2016

1 mila

Consiglia

Condividi

Tweet

7

G+

13

LinkedIn

0

Pinterest



Secondo lo studio l'alimentazione nelle ragazze può prevenire il tumore al seno da adulti

I RAGAZZI non amano le verdure? Un vero peccato, specialmente se sono ragazze. Una indagine su 90.000 donne, pubblicata su *Pediatrics*, indica infatti che mangiare più alimenti ricchi di fibre, in particolare di frutta e verdura, da giovani riduce il rischio di ammalarsi di cancro del seno del 12-19 per cento.

Lo studio. Gli autori, ricercatori della Harvard School of Public Health, hanno esaminato la storia clinica e le abitudini alimentari a partire dal 1991 di

oltre 90 mila donne, tutte arruolate nel *Nurses' Health Study II* una estesa indagine epidemiologica a lungo termine progettata per indagare i molti fattori (alimentazione, ma anche alcol, attività fisica, stili di vita) che influenzano la salute femminile. Ogni 4 anni, nel corso dei decenni, alle partecipanti è stato richiesto di rispondere a un dettagliato questionario sulle loro abitudini alimentari e sullo stato di salute. I risultati? Tra fibre e tumore del seno esiste un rapporto inverso: più fibre si assumono meno ci si ammala. Infatti tra le donne che da giovani hanno seguito una dieta ricca fibre è stata registrata una riduzione del rischio pari al 12-19 per cento. Ma in particolare i ricercatori di Harvard hanno osservato che seguire una dieta ricca di fibre quando si è adolescenti implica una riduzione del 16 per cento del rischio di ammalarsi nel corso della vita, e del 24 per cento di ammalarsi prima della menopausa.

Questione di grammi. Oltre ad aver corretto i risultati tenendo conto di fattori che avrebbero potuto influenzare i dati (etnia, storia familiare, indice di massa corporea, fumo, uso di alcol ...) gli autori dello studio hanno fatto il conto dei grammi: 10 in più di fibra ogni giorno - che grosso modo corrispondono a una mela e due fette di pane integrale, o a una mezza tazza di fagioli - fanno scendere il rischio di ammalarsi del 13 per cento. In particolare quando la fonte delle fibre è la verdura e la frutta.

I fattori che influiscono nell'adolescenza. "Grazie a molti altri studi sappiamo che il tessuto mammario è particolarmente influenzato da agenti cancerogeni o anti-cancerogeni nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza. Ma ora abbiamo la prova che anche quello che diamo da mangiare ai nostri figli in questo periodo della vita è un fattore importante per il futuro rischio di cancro", spiega Walter Willett, epidemiologo, nutrizionista e autore senior dello studio. Ma non è solo questo il punto. "Questo lavoro - spiega Maryam Farvid, fra gli autori principali della ricerca - indica uno dei molto pochi fattori di rischio del cancro al seno in premenopausa che è potenzialmente modificabile". L'indagine è di tipo osservazionale, non ha avuto cioè lo scopo di indagare in che modo, attraverso quali meccanismi insomma le fibre alimentari influenzano l'insorgenza della malattia. Tuttavia gli autori ipotizzano che le fibre possono contribuire ad abbassare i livelli di estrogeni, i quali giocano un ruolo nello sviluppo del tumore mammario.

Vince la dieta mediterranea. "Questo studio – commenta Silvia Migliaccio, docente di Endocrinologia e Nutrizione all'università "Foro Italico" di Roma - conferma il valore della dieta mediterranea, un regime alimentare che prevede un consumo importante di frutta e verdura, a partire dall'infanzia, e che è associato a un basso rischio di patologie metaboliche e di cancro nel corso della vita. E anche di cancro del seno, come vediamo. Come previsto nella nostra piramide alimentare dovremmo introdurre 25-30 grammi al giorno di fibre, che corrispondono a 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, tra spuntini e pasti principali, e stimolare i nostri figli a farlo".

Dove si nascondono le fibre. Gli alimenti più ricchi di fibre? "La frutta e la verdura. Tutta. Una buona regola sarebbe quella di preferire prodotti di stagione. Ma non bisogna dimenticare l'importanza dei legumi, che noi italiani consumiamo di più che altrove, per esempio oltreoceano. E naturalmente quella dei cereali integrali, pasta e pane, da privilegiare rispetto ai prodotti raffinati". Gli adolescenti italiani, e le adolescenti soprattutto, consumano poche fibre? "Non tutti, non sempre – conclude Migliaccio -. Dipende dal contesto: dalla famiglia, e anche dalla scuola".