



## Prostata: chi mangia pomodori è più protetto dal tumore

Nascoste nel pomodoro proprietà benefiche in grado di preservare dallo sviluppo del cancro alla prostata: è quanto emerge da una ricerca condotta dalle Università di Bristol, Cambridge e Oxford e pubblicata su *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, secondo cui gli uomini che consumano abitualmente questo ortaggio corrono un rischio più basso del 20% di ammalarsi di questa neoplasia. Che venga consumato crudo, cotto o sotto forma di succo poco importa: a fare la differenza è infatti il licopene, un potente antiossidante capace di proteggere l'organismo dai danni cellulari che, a differenza di molte sostanze contenute in frutta e verdura, conserva una buona biodisponibilità anche dopo la cottura.

I ricercatori sono giunti ai loro risultati monitorando dieta e stile di vita di 20 mila uomini britannici di età compresa tra i 50 e i 69 anni: hanno così rilevato che coloro che consumano 10 o più porzioni di pomodoro a settimana hanno il 18% di probabilità in meno di ammalarsi di cancro alla prostata rispetto a coloro che ne consumano quantità inferiori. "I nostri risultati – spiega Vanessa Er dell'Università di Bristol - suggeriscono che i pomodori possono essere importanti nella prevenzione del cancro alla prostata.

Tuttavia, ulteriori studi devono essere condotti per confermare i nostri risultati". Gli studiosi hanno anche esaminato i benefici per la salute umana derivanti dal consumo di frutta e verdura fresche, rilevando che gli uomini che ne consumano 5 o più porzioni al giorno hanno un rischio di sviluppare il cancro alla prostata inferiore del 24% rispetto a coloro che sono soliti mangiarne due porzioni o meno.

Dallo studio è emerso che oltre al licopene anche il selenio (presente in pasta e pane) e il calcio (presente soprattutto in latte e derivati) risultano protettivi contro il cancro alla prostata. Piuttosto però che focalizzarsi sul consumo di uno solo di questi nutrienti, per contrastare l'insorgenza di questa neoplasia è bene affidarsi, concludono gli studiosi, a "una dieta sana ed equilibrata che comprenda molta frutta e verdura fresca, senza dimenticare di fare esercizio fisico in modo regolare".

di m.c. (28/08/2014)

### Articoli Correlati

*Sesso: anche i molluschi low cost fanno bene*

*Calvizie maschile, studio mostra legame con il cancro della prostata*

*Tumori a prostata e vescica: in Italia naso elettronico per la diagnosi*

*Il cancro si può sconfiggere anche camminando*

*Tumore alla prostata, quali sono i fattori di rischio?*

*«Pillole di pomodoro»: dal licopene prevenzione contro infarti e ictus?*