

TUMORE, LA DIETA PER MALATI DI CANCRO: L'ESPERTO, MENO CARNE E PIU' LEGUMI

4 Dicembre 2019



IL CAIRO – Circa 150 persone hanno partecipato al primo di una serie di seminari tenuti dal professor Massimo Bonucci, dell'Associazione Ricerca Terapie Oncologiche integrate, tenutosi l'istituto italiano di cultura del Cairo, nell'ambito della Settimana della cucina italiana.

Bonucci ieri sera ha presentato le ricerche che dimostrano i benefici della dieta mediterranea nella prevenzione e nella integrazione delle terapie oncologiche tradizionali.

La nostra vita biologica è il risultato di una continua interazione tra le diverse parti dell'organismo che si relazionano e si scambiano informazioni, sia in condizioni di salute che di malattia. Pensare di prevenire la malattia o curarla come fossimo divisi in compartimenti è un errore da evitare, ha spiegato Bonucci: la salute è il frutto di equilibrio tra diversi fattori, e l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale in questa partita.

Per esempio, non è corretto affermare che un paziente oncologico possa mangiare di tutto o assumere di tutto: nella fattispecie potrebbe essere consigliabile non adottare una dieta iperproteica, bensì una con proteine a basso peso molecolare come pesce e legumi.

Meglio quindi tenersi lontano da alimenti come i carboidrati raffinati e la carne.

A seconda della situazione individuale del paziente, il medico sarà in grado di consigliare gli alimenti più appropriati da affiancare alle terapie tradizionali, oppure in fase successiva per agevolare il recupero.

Un esempio di cibi che, secondo numerosi studi, rappresentano un valido aiuto in associazione ad alcuni farmaci

chemioterapici sono l'olio di oliva, i broccoli, la curcumina e tè verde.

Meglio evitare o ridurre invece, in caso di malattie oncologiche, quei cibi che possono avere un effetto proliferativo delle cellule, come gli zuccheri.

Tutto ciò aiuta a ridurre gli effetti collaterali delle terapie e potenziare l'efficacia dei farmaci, migliorare la qualità della vita del paziente e aumentare le possibilità di guarigione. La dieta mediterranea possiede molte delle qualità richieste, ma non si tratta di fare attenzione solo al tipo di alimenti, bensì anche alla qualità e alle proprietà nutritive.

I cibi che sono passati attraverso processi di raffinazione o sono prodotti attraverso colture intensive rischiano di avere minori proprietà nutritive e quindi di avere un minore effetto benefico.

Bonucci tiene oggi anche un secondo seminario presso l'ospedale Umberto I, il nosocomio italiano del Cairo, dedicato a un pubblico di specialisti e di operatori del settore.