

---

## **OVAIE IN SALUTE. PARTENDO DALLA TAVOLA**

Abitudini alimentari e salute sono sempre più legate dal filo della ricerca. Lo dimostra, una volta di più, uno studio condotto nell'Illinois e pubblicato sul *Journal of the American Dietetic Association*, su 340 donne colpite da tumore all'ovaio che, diversi anni prima, avevano partecipato a una ricerca medica rispondendo a un questionario su che cosa e come mangiavano. Collegando le abitudini alimentari precedenti alla diagnosi con l'andamento della malattia, i ricercatori hanno scoperto che, dopo cinque anni, era ancora vivo l'82 per cento dei soggetti che consumavano cavolfiori o broccoli almeno tre volte alla settimana, contro il 75 per cento di chi ne mangiava meno di una volta la settimana. Inoltre, la mortalità era quasi tripla tra chi consumava carne rossa quattro o più volte la settimana rispetto a chi ne mangiava meno di una volta la settimana. Dati che non fanno che confermare i consigli per la prevenzione dei tumori anche a tavola dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc). «La scelta del menu quando non si hanno problemi di salute può condizionare in modo determinante l'andamento di una futura malattia, cancro all'ovaio compreso», commenta il professor Carlo La Vecchia, epidemiologo all'Istituto Mario Negri di Milano, autore del libro *Nutrizione e tumori* (Il Pensiero Scientifico editore). «Sono molteplici, infatti, le ricerche che hanno messo in luce l'importanza degli stili di vita, e dell'alimentazione in particolare, non solo

per prevenire il cancro, ma anche per attenuarne le conseguenze quando la malattia è già in atto». Cosa mangiare dunque, per restare in salute? «Soprattutto verdura di tutti i tipi e colori, perché ortaggi diversi contengono nutrienti diversi, che creano potenti sinergie di difesa. Seguono i carboidrati integrali (mentre quelli raffinati andrebbero consumati con molta moderazione), il pesce e, come condimento, l'olio d'oliva, che si può usare anche in cottura perché ha un punto di fumo medio-basso (cioè tiene bene le alte temperature). L'uso della carne va invece limitato a non oltre tre pasti la settimana. Senza perdere di vista l'apporto calorico: sovrappeso e obesità, infatti, aumentano l'incidenza di molte malattie croniche e tumori, compresi quelli dell'ovaio».



### **Le azalee dell'Airc: ricerca e prevenzione in piazza**

Domenica 9 maggio, *Festa della mamma*, tornano in oltre 3.500 piazze italiane le azalee dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro. Info: numero verde 840 001001; ([www.airc.it](http://www.airc.it)).

*Grazia Pallagrosi*

---