

Una mela al giorno toglie il medico di turno! Quanto c'è di vero in questo proverbio?

Già vent'anni fa, nel lontano 1990, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandava di mangiare almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno, suddivisi in 5 porzioni, per prevenire il cancro e altre malattie croniche. La più importante organizzazione sanitaria dava così un autorevole sostegno scientifico al ben noto proverbio che dice "una mela al giorno toglie il medico di turno": tuttalpiù la differenza poteva stare nella quantità e varietà, ma nella sostanza la saggezza popolare riceveva una preziosa conferma. A partire da allora, numerosi paesi, soprattutto anglosassoni, hanno organizzato campagne informative caratterizzate dallo slogan "5 a day" (5 porzioni al giorno) per promuovere il consumo di frutta e verdura tra la popolazione. Anche nel nostro paese, nonostante il consumo di base di frutta e ortaggi sia con tutta probabilità maggiore rispetto ai paesi nordici, sono comunque frequenti le iniziative per aumentare il consumo di frutta e verdura come ad esempio il programma "Frutta nelle scuole", finalizzato ad aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini e ad attuare iniziative che supportino abitudini alimentari più corrette e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari.

Può davvero una dieta ricca di frutta e verdura proteggerci dalle malattie?

Ora finalmente, uno studio coordinato dagli Stati Uniti e pubblicato nel 2010, ha fornito una prima risposta a questa domanda.

Finora infatti esistevano dati contraddittori sulla reale capacità di una dieta ricca in vegetali nel ridurre l'incidenza di tumore soprattutto per la difficoltà di condurre studi scientifici affidabili su popolazioni composte da migliaia di individui, di cui si devono rilevare abitudini alimentari e possibili fattori di rischio come l'obesità, l'esposizione al fumo, il consumo di alcol o la sedentarietà. Tale ricerca, coordinata da studiosi della Mount Sinai School of Medicine di New York, ha coinvolto più di 500.000 persone di 10 diverse nazioni (tra cui l'Italia rappresentata da 5 città distribuite sul territorio nazionale) che sono state seguite mediamente per quasi 9 anni. I risultati dello studio hanno confermato che seguire una dieta ricca in frutta e verdura può effettivamente ridurre il rischio di comparsa di una qualsiasi forma di cancro. La riduzione del rischio di ammalarsi di tumore osservata dai ricercatori è stata del 2,5% circa. I benefici maggiori sono stati osservati nelle persone che assumono elevate quantità di bevande alcoliche e per quelle forme di tumori in cui l'alcol e il fumo sono le cause principali. Si tratta di un beneficio che, seppur più modesto di quanto atteso, si traduce in realtà in un grande vantaggio se esteso ad una intera popolazione: significherebbe infatti ridurre i casi di cancro di diverse migliaia di casi ogni anno.

Frutta e verdura in abbondanza... o no?

La raccomandazione di tutti gli esperti è di continuare a mangiare frutta e verdura in abbondanza, per diverse ragioni:

- frutta e verdura contribuiscono ad una dieta sana ed equilibrata, a basso contenuto di grassi e calorie e quindi possono aiutare a non ingrassare e a mantenere il nostro cuore in salute: l'obesità è un fattore di rischio accertato per molte malattie, soprattutto quelle cardiovascolari;
- sono una buona fonte di vitamine e sali minerali, tra cui l'acido folico (particolarmente importante durante la gravidanza), la vitamina C e il potassio;
- sono un'ottima fonte di fibra alimentare, che aiuta a mantenere un intestino sano e prevenire la stitichezza e altri problemi gastrointestinali;
- infine sono alimenti buoni e ne esiste una tale varietà da soddisfare tutti i gusti.

Non si deve dimenticare tuttavia che ciò rappresenta solo una parte di quello che possiamo fare per mantenerci in buona salute. Una corretta alimentazione da sola non può certo compensare i danni del fumo, dell'alcol o della sedentarietà! Occorre quindi cercare di adottare abitudini di vita complessivamente più sane che prevedano anche di smettere di

fumare, bere poche bevande alcoliche, fare esercizio fisico regolare e proteggere la pelle quando ci si espone al sole.

La ricerca continua

La ricerca sulla correlazione tra alimentazione e cancro prosegue. Attualmente molti studi sono orientati ad approfondire la conoscenza su specifiche sostanze presenti in certi alimenti: ad esempio il licopene contenuto nei pomodori, l'indolo-3-carbinolo contenuto nei cavoli, la catechina del thé, il resveratrolo presente nell'uva e nel vino rosso e altre sostanze ancora. In studi condotti sugli animali queste sostanze hanno dimostrato di esercitare una azione protettiva su alcuni tipi di tumore e questi dati vengono spesso ripresi con molta enfasi dai mass media. Bisogna ricordare tuttavia che solo studi adeguati condotti sull'uomo possono dare risposte certe su questi supposti effetti benefici e sui possibili effetti indesiderati.