

Dieta L'aumento di tumori correlato a scelte sbilanciate

Chi esagera con le proteine fa (molto) male i calcoli

Che cosa significa ridurre le calorie giornaliere? Mangiare poco di tutto, eliminare alcuni cibi, alzarsi sempre da tavola con un po' di appetito? In realtà, come spiega l'esperto di nutrizione e invecchiamento Luigi Fontana: «Bisogna soprattutto mangiare bene, perché la qualità della dieta è importante quanto il numero di calorie. Peraltro all'uomo e ai primati in genere non sembra serva per forza una restrizione calorica spinta, basta evitare l'accumulo di grasso viscerale seguendo una dieta moderatamente ipocalorica e ricca di "buoni" nutrienti, come la tipica alimentazione mediterranea, per allungare significativamente la vita». Lo dimostra uno stu-

dio sulle scimmie pubblicato tre anni fa su *Nature* e durato 25 anni: i primati in restrizione calorica al 30% non sono sopravvissuti molto di più rispetto ai controlli, che seguivano un'alimentazione in cui era stato tagliato solo il 5% delle calorie. «Le scimmie di controllo però avevano una dieta simile alla mediterranea, ricca di frutta e verdura, e hanno vissuto pure loro molto di più della media della specie, l'equivalente di 120-130 anni umani — dice Fontana —. Quindi nei primati, uomo incluso, potrebbe bastare una restrizione calorica lieve nell'ambito di un'alimentazione equilibrata; un drastico taglio delle calorie pare tuttavia associato a un minor rischio di

tumori». L'effetto anticancro deriva soprattutto dalla riduzione delle calorie dalle proteine: queste regolano la produzione di diversi fattori di crescita implicati nello sviluppo di tumori. «In persone magre con un'alimentazione ricca di proteine si misurano alti livelli di IGF-1, fattore di crescita connesso al cancro della mammella, della prostata, del colon: è perciò possibile che una dieta ipocalorica ma iperproteica non protegga dai tumori — spiega l'esperto —. La diffusione di questo tipo di neoplasie nel mondo occidentale potrebbe essere spiegata proprio dall'alimentazione troppo proteica: le raccomandazioni nutrizionali indicano di introdurre

ogni giorno 0,8 grammi di proteine per chilo di peso corporeo ma nel nostro Paese si arriva quasi al doppio. Se per giunta queste proteine sono soprattutto animali anziché vegetali, e quindi più "dannose" in termini pro-tumoral, l'effetto negativo può essere consistente».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Raccomandazione

**Innanzitutto
bisogna
mangiare bene.
La qualità è
davvero importante**

