



I pro e i contro della dieta vegetariana

Associazione italiana per la ricerca sul cancro

La dieta vegetariana è decisamente di moda. L'Italia è al primo posto per numero di vegetariani in Europa, anche per la facilità con cui si trovano i vegetali nei nostri mercati e sulle nostre tavole, grazie al clima e alla dieta mediterranea. Anche se non è indispensabile eliminare la carne per nutrirsi in modo sano, è importante evidenziare che per la prevenzione del cancro la scelta vegetariana apporta dei vantaggi.

Il segreto, alla fine, sta nella quantità: per diminuire attraverso l'alimentazione l'incidenza dei tumori non è necessario eliminare del tutto i cibi di origine animale (come latte e uova, ma anche carne); è certamente utile, però, aumentare l'apporto di frutta, verdura e legumi. Ecco dunque una piccola guida per chi ha fatto la scelta vegetariana, affinché sia più consapevole di alcuni possibili rischi, sempre in agguato quando si elimina una categoria di cibi.

Carne, vegetali e cancro

Nel mese di agosto del 2009 la rivista *American Journal of Clinical Nutrition* ha pubblicato alcune conclusioni del progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), un grande studio epidemiologico cui ha contribuito anche AIRC.

È la più vasta indagine svolta su una popolazione, per conoscere le relazioni tra dieta e salute. Coordinato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), appartenente all'OMS (Organizzazione mondiale per la sanità), lo studio ha coinvolto 520.000 persone provenienti da 10 Paesi europei (Danimarca, Francia, Germania, Grecia, Italia, Olanda, Norvegia, Spagna, Svezia e Regno Unito).

Lo scopo dello studio EPIC è quello di investigare i rapporti tra dieta, fattori ambientali e stili di vita, con l'incidenza di cancro e di altre malattie croniche.

In particolare un'analisi recente ha mostrato che non c'è una relazione diretta tra quantità di carne, uova o latticini consumati e rischio di sviluppare un cancro del seno, mentre esiste con altri tipi di tumore, come quello del colon (soprattutto in relazione alla carne). I dati si riferiscono a oltre 320.000 donne di diversi Paesi europei. Solo la carne lavorata (insaccati, carne in scatola) sembra accrescere il rischio delle donne di ammalarsi di carcinoma mammario.

Valutazioni complesse

Gli esperti ricordano quanto sia complesso dare una valutazione certa sui dati che emergono da queste indagini epidemiologiche, dal momento che le persone vengo-

no interrogate su abitudini di vita che si sviluppano lungo l'arco di molti decenni. Quel che è certo, dicono gli autori, è che non siamo liberi di mangiare ciò che vogliamo e nella quantità che vogliamo, perché ci sono ricerche che dimostrano i benefici di una dieta ricca di vegetali, oltre ai danni derivati da un consumo eccessivo di proteine di origine animale.

E poiché il cancro è una malattia che dipende da molti fattori, non basta intervenire su un singolo elemento per modificare in modo sostanziale il rischio a livello individuale, ma bisogna agire su tutte le abitudini sbagliate della persona.

Un altro studio, effettuato da ricercatori dell'Istituto Karolinska di Stoccolma, ha valutato la relazione tra la quantità di acido linoleico coniugato (un elemento presente nei formaggi e nella carne di manzo) e lo sviluppo di tumore al seno. Gli studiosi non hanno notato alcun effetto benefico di questa sostanza (benché questa fosse l'ipotesi di partenza), ma nemmeno un effetto negativo.

Amiche fibre

Un aumentato apporto di fibre (tipico di chi si nutre con abbondanti quantità di vegetali) è un fattore protettivo sia nei confronti del cancro del colon sia di quello del seno (specie prima della menopausa, ma in parte anche dopo l'arresto del ciclo ormonale), come dimostra anche un recentissimo studio condotto dai National Institutes of Health statunitensi.

A complicare ulteriormente le valutazioni sui rapporti tra dieta e cancro, ci sono gli studi su popolazioni strettamente vegetariane che mostrano come il rischio di ammalarsi di cancro diminuisca, a seconda delle ricerche effettuate, dal 10 al 25%.

L'ultima, in ordine di tempo, è stata condotta dagli epidemiologi dell'Università di Oxford sui vegetariani britannici. Anche in questo caso si tratta di un'analisi di dati provenienti dal grande studio EPIC.

I vegetariani vedrebbero ridursi del 12% il rischio di ammalarsi di tumore in generale, ma nel caso delle leucemie, del cancro dello stomaco e della vescica si notano riduzioni che arrivano addirittura al 45%. Il notevole numero di soggetti esaminati (oltre 60.000) dà notevole peso ai dati ottenuti.

I benefici del pesce

C'è però un altro dato interessante: il gruppo che ha mostrato il maggior guadagno in generale (18% di riduzione nell'incidenza di tutti i tipi di tumore) è quello di coloro che non mangiano carne ma mangiano pesce, a riprova del fatto che nel pesce vi sono sostanze importanti per la prevenzione dei tumori, in particolare degli acidi grassi omega-3. Gli esperti invitano però a considerare anche altri elementi: chi sceglie la dieta vegetariana o decide di eliminare la carne a favore del pesce appartiene di solito a categorie sociali medio-alte, piuttosto colte e molto attente all'igiene e alla salute. È possibile, quindi, che i buoni risultati generali non siano da attribuire esclusivamente alla dieta vegetariana, bensì a stili di vita più salubri in generale, in particolare per quanto riguarda il fumo e l'esercizio fisico.

Nel caso di tumori in cui la componente genetica o familiare ha una grossa impor-

tanza, le ricadute della dieta vegetariana, in termini di prevenzione, sarebbero meno evidenti di primo acchito, ma potrebbero sommarsi ad altre iniziative di protezione dalla malattia, come gli screening per la diagnosi precoce.

I diversi modi di dire vegetariano

Il latte-ovo vegetarianesimo

Come dice il nome stesso, chi adotta questo tipo di dieta **evita la carne e i suoi derivati, il pesce, i molluschi e i crostacei, ma ammette il consumo di latte, formaggi, uova** e ovviamente vegetali (comprese le alghe, che contengono alcuni degli elementi utili dei pesci).

Tra i **vantaggi**, il fatto che **si tratta di una dieta equilibrata** (purché, ovviamente, non si mangino uova e formaggi tutti i giorni, ma si badi bene a sostituire in parte le proteine della carne con quelle di origine vegetale, contenute nei legumi).

Chi la segue, raramente va incontro a carenze nutrizionali. Certo, rinunciare ai benefici del pesce, sia nell'ambito della prevenzione dei tumori sia in quello cardiovascolare, è un peccato. **Tra gli svantaggi**, come si diceva, **il rischio di eccedere nell'apporto di grassi animali**, con possibili danni all'apparato cardiovascolare, obesità e diabete.

Il latte-vegetarianesimo

In questo caso vengono esclusi, oltre alla carne, al pesce e ai loro derivati, anche le uova (considerate alla stregua di animali "in potenza"). Sono ammessi, invece, il latte e i formaggi.

L'eliminazione delle uova può non essere un problema se si compensa bene con l'apporto di proteine di origine vegetale (legumi) e non col solo formaggio, e se si tiene d'occhio il livello della vitamina B12, eventualmente compensando le carenze con un integratore. Se, però, si eccede con i latticini, si assumono troppi grassi con grave rischio per la salute.

Il veganismo

La cucina vegana non è bilanciata: esclude qualsiasi prodotto di origine animale, compresi uova e latte, e permette solo alimenti vegetali (tra cui, ovviamente, le alghe). I vantaggi sono scarsi e legati al diminuito rischio di cancro, obesità e malattie cardiovascolari, tutti risultati che si possono ottenere anche con una dieta bilanciata. Viceversa **si possono verificare gravi deficienze di vitamina B12 e di ferro. La carenza di vitamina B12 può dar luogo a malattie del sistema nervoso e predispone all'Alzheimer, mentre la carenza di ferro provoca anemia.**

Gli integratori, cui è necessario ricorrere in questi casi, non sono efficaci come le sostanze naturali assunte attraverso i cibi.

La macrobiotica

È in realtà un modello alimentare inventato agli inizi del Novecento dal giapponese George Oshawa sulla base della filosofia zen. **Divide infatti gli elementi secondo i principi orientali dello yin e dello yang e, pur bandendo dalla tavola i cibi di origine**

animale e favorendo cotture particolarmente salubri, non si basa su alcun principio scientifico. Inoltre espone, come il veganesimo, a carenze e squilibri. Per chi vuole attenersi a ciò che è scientificamente dimostrato, è utile affidarsi alle valutazioni di un nutrizionista che selezioni alcune pratiche alimentari di dimostrato valore preventivo.

Crudismo e fruttismo

Si tratta di forme estreme di vegetarianesimo, basate sul consumo di soli alimenti vegetali crudi (e, nel caso del fruttismo, di sola frutta). **Sono diete assolutamente sbilanciate, prive di qualsiasi base salutistica scientifica.**

Viva il caffè, ma non berlo troppo caldo! *Riza.it*

Una recente ricerca dell'Oms ha riabilitato il caffè espresso e il mate-bevanda popolare soprattutto in Sud America e in Spagna - dopo i sospetti avanzati dai ricercatori degli anni Novanta: non sono le sostanze in sé a comportare rischi per la salute, ma sarebbe la temperatura alla quale vengono assunte che fa la differenza. Dallo studio è emerso che tutte le bevande, quando assunte molto calde, potrebbero essere una "probabile" causa di cancro. A diffondere la notizia è stata l'Organizzazione mondiale della Sanità(Oms) che ha escluso il caffè e il mate in sé, a meno che non siano bevuti bollenti, dalle possibili cause di tumori.

Non bere il caffè bollente!

"Sarebbe meglio quindi evitare bevande a temperature molto alte perché è probabile che possano provocare il tumore dell'esofago", come ha dichiarato Wild, responsabile dello studio. Con la definizione "bibite molto calde" gli studiosi si riferiscono a quelle che vengono consumate a temperature uguali o maggiori di 65°C. Mentre nel Nord d'America e in Europa caffè e tè si bevono a temperature molto più basse, in Cina, Iran, Turchia e in alcuni paesi dell'America del Sud, dove il tè ed il mate vengono consumati a circa 70° C, spesso attraverso cannuce che portano il liquido direttamente nella gola creando dei fenomeni di irritazione locale che poi tenderebbero a trasformarsi in lesioni che predispongono all'insorgere di tumori.

Caffè e cancro, non c'è correlazione

La ricerca "assolve" dunque il caffè, che nel lontano 1991 era stato inserito in un elenco di sostanze che potevano essere cancerogene (classificato come 2 b) in riferimento in particolare al tumore della vescica. Il nuovo report, ora, ha spostato il caffè nella categoria 3 che indica l'assenza di evidenze di rischio oncologico. Il rischio inizialmente attribuito al caffè non è stato poi confermato dalle ricerche degli ultimi 25 anni che, anzi, gli hanno persino attribuito un effetto protettivo su due tumori: quello dell'utero e quello del fegato. Il parere dell'Oms, sembra quello di considerare 'normale' un consumo medio di 3-4 tazzine al giorno da parte di persone che non soffrano di malattie come la cirrosi.