

TUMORI: UNA MELA AL GIORNO TOGLIE L'ONCOLOGO DI TORNO

Nel paradiso terrestre causò parecchi guai a Adamo ed Eva, ma oggi la mela si riscatta, rivelandosi un prezioso *scudo* per la salute. A confermare il vecchio detto sono i ricercatori, secondo i quali una mela al giorno toglie il medico di turno, specie se si tratta dell'oncologo. Questo frutto, infatti, è una miniera di polifenoli, antiradicali liberi con attività anti-invecchiamento, ma anche contro le malattie cardiovascolari e soprattutto il cancro. Può una mela al giorno togliere il medico di turno? Sì. Chi l'avrebbe detto che una ricerca scientifica pubblicata su una rivista internazionale negli anni Duemila confermasse in pieno l'antico proverbio, frutto della saggezza popolare! Invece è proprio così, con una variante: che al posto della parola medico c'è la parola 'oncologo'. *'Does an apple a day keep the oncologist away?'* è infatti il titolo di una ricerca internazionale pubblicata su 'Annals of Oncology' da ricercatori dell'Istituto Tumori di Genova, del CRO di Aviano, del Pascale di Napoli, del Regina Elena di Roma, dell'Istituto Mario Negri e dell'Agenzia per la Ricerca sul cancro di Lione. L'analisi consiste in una serie di studi eseguiti in Italia dal 1991 al 2002 sul ruolo della mela nel ridurre il rischio di cancro. Nello studio sono stati analizzati 8209 pazienti, affetti da tumori in varie localizzazioni, confrontati con un gruppo di 6729 soggetti ricoverati in ospedale per patologie acute non neoplastiche. I soggetti che non consumavano mele sono stati confrontati con quelli che ne consumavano una e più al giorno. Il rischio di tumore nei consumatori di mele è diminuito del 21% per il cancro del cavo orale, del 25% per il cancro esofageo, del 20% per il cancro del colon retto, del 18% per il cancro della mammella, del 15% per quello ovarico e del 9% per quello della prostata. Secondo le stime dei ricercatori, dal 20 al 40% dei tumori del tratto digerente in Italia è associabile al basso consumo di frutta e verdura. Per la maggior parte dei tumori l'aggiunta di una porzione di frutta o verdura giornaliera comporta una diminuzione del rischio relativo dell'ordine del 10-20%. Il segreto delle mele è nella quantità di polifenoli in loro contenuti, studi hanno confermato che la mela, tra i frutti coltivati, contiene la più grande quantità di polifenoli, da 212 a 66 mg/100g a seconda delle varietà, con un record per le renette. Il *frutto del peccato* è superato solo dalle bacche selvatiche (mirtillo, fragola, mora e lampone) o coltivate, e il suo primato è *insidiato* dalla prugna. La classe di polifenoli più attiva contro il tumore (le procianidine) è presente alle maggiori concentrazioni proprio nella mela. Nell'Università di Cornell, a New York, Rui Hai Liu, professore di Scienza dell'alimentazione, ha dimostrato che i flavonoidi e i polifenoli, composti chimici naturali contenuti nella buccia e nella polpa della mela, riducono rispettivamente del 43 e del 29 per cento, la proliferazione in provetta delle

cellule cancerose del colon. Stesso effetto, ancora più pronunciato, sulle cellule tumorali di fegato dove l'inibizione della crescita cellulare ha toccato punte del 57 e del 40 per cento. I dati, pubblicati su "Nature" hanno poi quantificato le doti antitumorali del frutto: in 100 grammi di mela, buccia compresa, ci sono elementi per combattere il cancro pari a quelli contenuti in 1.500 milligrammi di vitamina C. Frutta e verdura fresche di stagione, è ormai risaputo, sono una fonte inesauribile di benessere per il nostro organismo. Un nuovo studio, frutto del lavoro degli scienziati dell'università della Georgia, ha rivelato una nuova sorprendente proprietà legata a questi alimenti: uccidere le cellule tumorali responsabili del cancro alla prostata. Il merito va alla pectina, una fibra idrosolubile presente nelle membrane cellulari di alcuni vegetali. In particolare, ne sono ricche mele e agrumi. Lo studio, pubblicato sulla rivista Glycobiology, dimostra che l'esposizione in ambiente controllato di laboratorio di un gruppo di cellule tumorali alla pectina è in grado di ucciderne circa il 40 per cento. Studi precedenti hanno rivelato altre importanti proprietà di questa sostanza: oltre ad essere un gelificante utile a cuochi di tutto il mondo per la produzione di marmellate e gelatine, è anche nota agli scienziati per le sue capacità di abbassare i livelli di colesterolo e di glucosio negli esseri umani. Nuove scoperte che confermano il vecchio detto popolare "una mela al giorno toglie il medico di turno". Niente di più vero.

René Andreani
