

ALIMENTAZIONE E CANCRO

L'alimentazione anticancro si compone soprattutto di verdure e legumi conditi con olio extravergine d'oliva o accompagnati con burro bio, aglio spezie ed erbe.

Carne e uova sono facoltative. Zucchero, farina bianca e derivati sono da ridurre al minimo.

Il rapporto World Cancer Research Fund raccomanda di non superare i 500 gr. di carne rossa per settimana ma se la riducete a 200 gr. non sbagliate.

Premessa: che i tumori si nutrano di zucchero è confermato dal fatto che la PET (scintigrafia ad emissione di positroni), utile nella diagnosi dei tumori, altro non fa che leggere l'accumulo di glucosio radiomarcato nei tessuti tumorali.

L'ingestione di zucchero o farine bianche (pasta, pane, ecc.) induce un alto indice glicemico (cioè un alto tasso di zuccheri nel sangue) questo comporta come conseguenza la liberazione di insulina, ormone prodotto dal pancreas, che facilita la penetrazione del glucosio nella cellula. Assieme all'insulina si libera nell'organismo anche un fattore noto come IGF (insulin like growth factor) che stimola la crescita cellulare.

Insulina ed IGF assieme sono fattori favorenti l'infiammazione che a sua volta è il fattore favorente la nascita dei tumori e dell'arteriosclerosi.

Riducendo quindi l'apporto di zuccheri si leva nutrizione ai tumori e si riduce comunque l'indice di arteriosclerosi. La strategia alimentare di conseguenza deve essere basata sull'utilizzo di cibi a basso indice glicemico.

Alimenti a basso indice glicemico: estratti dolcificanti naturali: sciroppo d'agave (ottimo dolcificante con indice glicemico di 1 a 5 rispetto allo zucchero), Stevia (pianta del Pacifico), xilitolo, glicina, cioccolato fondente contenente almeno il 70 % di cacao.

Cereali integrali e miscelati: pane ai multicereali preparato con lievito tradizionale – riso integrale, basmati, thailandese, pasta cotta al dente (meglio quella integrale o preparata con miscele di più cereali o di farina di farro).

Lenticchie, piselli, fagioli, patate dolci. Focchi d'avena (porridge), muesli.

Frutta fresca, in particolare: mirtilli, ciliegie, lamponi, ananas, banane, arance, mandarini, meloni, pompelmi, papaia, prugne.

a cura di Enzo Soresi - Octopus