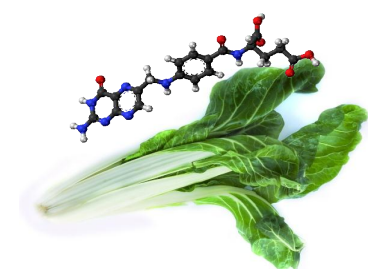


## Verdure per la prevenzione del tumore della mammella

**È ormai riconosciuto e noto a tutti che il consumo abbondante di verdure è uno dei cardini di una sana alimentazione.**

Un aumento del consumo di verdura è raccomandato da tutte le Società Scientifiche come componente chiave di una dieta sana, finalizzata alla prevenzione delle malattie croniche comprese quelle tumorali.



**I componenti delle verdure.** Le verdure, sono ricche di vitamine tra le quali, per citarne solo alcune l'acido folico che è presente soprattutto nelle verdure a foglia e altre vitamine (come la vitamina C di cui sono ricchi i peperoni e i cavoli) e i carotenoidi, (di cui sono ricche le verdure di colore giallo, arancione, rosso e verde intenso), precursori della vitamina A, che svolgono una importante antiossidante, cioè sono in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, composti altamente attivi in grado di danneggiare il nostro DNA.

Le verdure sono anche una fonte importante di fibre e minerali e altri composti tra cui i polifenoli, i fitoestrogeni e alcuni composti della categoria degli isotiocianati e dei glucosinolati di cui sono ricche le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiore, rapine, rucola, rapanelli). Molte di queste sostanze in test di laboratorio hanno mostrato di avere delle azioni potenzialmente benefiche tra le quali un effetto antiproliferativo. Tutto questo concorre a spiegare l'effetto preventivo che un consumo abbondante e variato di verdure può avere nello sviluppo dei tumori. Un altro aspetto da considerare è che, almeno nel nostro paese, il consumo di verdure si accompagna a quello dell'**olio extravergine di oliva**, a sua volta ricco di composti antiossidanti del tipo dei polifenoli.



**Gli studi sulle popolazioni umane.** Per alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente, gli studi epidemiologici, condotti sulle popolazioni umane, basati sull'osservazione della frequenza dei tumori in relazione a diversi livelli di consumo, hanno dimostrato in modo convincente l'effetto protettivo delle verdure e di alcune loro componenti come le fibre. Questi effetti sono particolarmente evidenti per il tumore del colon che è il tumore più frequente in Italia se consideriamo insieme i due sessi.

### Ma ora ci sono novità anche per quanto riguarda il tumore della mammella.

Negli ultimi anni le prove dell'effetto preventivo delle verdure anche per il tumore della mammella stanno cominciando ad accumularsi, soprattutto da quando è stato possibile studiare l'effetto di questi alimenti in popolazioni, come quella europea e italiana in particolare, dove si consumano molte verdure, di tipo diverso e i livelli di consumo variano molto.



**Lo studio EPIC.** In questo grande studio europeo nel quale 500.000 adulti, di 10 paesi (vedi la cartina accanto) hanno fornito, negli anni 90, informazioni sulle loro abitudini alimentari e che vengono seguiti nel tempo per verificare se la frequenza di comparsa di una serie di tumori è influenzata dalla dieta, è emerso come, tra le oltre 30.000 italiane (di cui 10.000 toscane,) che consuma molte verdure, in particolare a foglia (insalate, spinaci, bietole ecc.) ha un rischio ridotto di sviluppare un tumore alla mammella rispetto a chi ne mangia poche. L'effetto è evidente sia nelle donne in post-menopausa che in pre-menopausa. Questi risultati sono stati confermati recentemente anche a livello europeo su oltre 330.000 partecipanti. L'effetto protettivo sembra più evidente nei tumori con recettori ormonali negativi, i più frequenti nelle donne giovani.

**E in pratica?** Per aumentare il nostro consumo di verdure giornaliero non limitiamoci a consumarle come contorno ma facciamole diventare un ingrediente fondamentale del nostro pasto (nei primi piatti, nei sughi per la pasta, ma anche nei secondi: in una frittata, in una torta salata o nei panini consumati fuori casa) e aggiungiamo sempre un'insalata fresca di stagione ad ogni pasto. Nei casi di emergenza, quando c'è poco tempo, possiamo ricorrere a verdure surgelate ma controllando le etichette e non ricorrendo a piatti pronti, anche se a base di verdura: possiamo tenere sempre a disposizione verdura cotta preparata da noi in precedenza, anche congelata.

**Consultate la sezione “Menù e ricette” per consigli su ricette a base di verdura.**