CANCRO: LEZIONI DI CUCINA PREVENTIVA PER MILLE DONNE A RISCHIO

Data 30 agosto 1999
Categoria ortopedia

Milano, 16 lug. (Adnkronos) - Corsi di cucina per donne che hanno avuto un cancro al seno prima dei 40 anni e loro sorelle ad alto rischio genetico in modo da riuscire a modificare il regime alimentare aumentando l'assunzione di fitoestrogeni e riducendo zuccheri, grassi, carni e cibi raffinati. Sono gia' 300 le donne che hanno contattato l'Istituto Tumori di Milano dopo l'appello del centro di epidemiologia a questa prevenzione dietetica, e i ricercatori contano di arrivare a quota mille.
L'equipe guidata dal dottor Franco Berrino ha ottenuto dei risultati estremamente interessanti sul ruolo della dieta nel determinare le alterazioni ormonali associate con un maggior rischio di carcinoma mammario. ''Con la dieta - ha detto Berrino - e' possibile, da un lato, ridurre i livelli di insulina, privilegiando alimenti integrali rispetto agli zuccheri raffinati e ai grassi, e, dall'altro, contrastare gli ormoni sessuali aumentando il consumo di alimenti ricchi di fitoestrogeni, sostanze vegetali che agiscono come estrogeni deboli, ma sono in grado di sostituirsi ai piu' forti ormoni sessuali sintetizzati dall'organismo, antagonizzandone l'azione. Competono con gli estrogeni forti impedendo loro di legarsi ai recettori ormonali e inibiscono gli enzimi che trasformano gli androgeni in estrogeni''.
''Queste sostanze vegetali sono contenute nella soia, in tutti i legumi, nei semi (lino, sesamo), nei cereali integrali, nelle noci e nei frutti di bosco - dice Berrino - abbiamo condotto due studi uno su donne sane e un secondo in donne che avevano gia' avuto un carcinoma mammario per verificare se un intervento di dietoterapia fosse in grado di modificare il quadro ormonale.Le donne che hanno partecipato a questi studi venivano riunite due volte la settimana per vere e proprie lezioni di cucina, durante le quali imparavano ad impostare la loro alimentazione in modo diverso''.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 10:11 | Pagina 1 di 1