

Domani i frutti in tutte le piazze italiane
E l'Airc annuncia un'importante scoperta

I cibi



ARANCE
Contrastano l'obesità nei topi di laboratorio. Molto più delle arance bionde. Lo ha scoperto l'Istituto europeo di oncologia



POMODORI
Ricchi di antocianine, hanno un effetto protettivo sul cancro ma anche su numerose malattie cardiovascolari



LAMPONI
Contengono sostanze capaci di contrastare in particolare il tumore dell'esofago. Secondo uno studio dell'Ohio State University

Arance rosse e pomodori così più magri e più sani

CARLO BRAMBILLA

MILANO
Le arance rosse, attenzione solamente quelle rosse, non quelle bionde, contrastano l'obesità. E diminuiscono l'insorgenza di tumori. L'importante scoperta, che verrà pubblicata sul prossimo numero dell'International Journal of Obesity, si deve ai ricercatori dell'Istituto europeo di oncologia, diretti da Pier Giuseppe Pelicci, docente di Patologia generale all'Università degli Studi di Milano. La ricerca riguarda, per ora, solo popolazioni di topi da laboratorio. Ma la speranza che questo risultato, come altri che riguardano la nutrigenomica, la scienza che combina nutrizione e genetica, possano essere presto trasferiti all'uomo è molto grande. La scoperta arriva alla vigilia della tradizionale iniziativa "Le arance della salute", promossa dall'Airc, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, che domani vedrà due mila piazze italiane invase da quasi 6 milioni di arance rosse di Sicilia, in 435 mila reticelle da tre chili l'una, per finanziare la ricerca (informa-

zioni allo 840 001 001 o sul sito www.arancedellasalute.it).
«Da una serie di dati epidemiologici sapevamo che una dieta ricca di frutta e verdura rossa, con alto contenuto di sostanze antiossidanti, ha l'effetto di contrastare l'insorgenza di tumori — racconta Pier Giuseppe Pelicci. — In questo esperimento abbiamo voluto confrontare in particolare le arance rosse con quelle bionde. E studiare la loro capacità di influenzare l'obesità indotta da una dieta ad alto contenuto di grassi». A un primo gruppo di topi è stato dato da bere, insieme a una dieta ipercalorica, succo d'arance rosse al posto dell'acqua. A un secondo gruppo, invece, succo d'arance bionde. Risultato: i topi che bevono arance rosse non ingrassano, mentre quelli che bevono arance bionde ingrassano esattamente come quelli che bevono acqua.

Gli antiossidanti presenti negli alimenti di questo colore ci difendono anche dall'obesità

zioni allo 840 001 001 o sul sito www.arancedellasalute.it.

«Una ricerca appena cominciata che proseguirà nei prossimi mesi — spiega Pelicci. — Quello che dobbiamo capire è qual sono le sostanze all'interno delle arance rosse responsabili dell'effetto registrato. È probabile che le molecole delle antocianine, antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura rossa, possano giocare un ruolo. Ma dobbiamo capire

meglio su quali basi genetiche alcuni individui rispondono bene all'arancia rossa e altri no». È questo uno degli obiettivi principali della nutrigenomica. Individuare quali alimenti sono migliori di altri. Capire perché. Isolare se possibile le sostanze chimiche responsabili. E scoprire quali sono gli individui su cui funzionano e quali su cui non funzionano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LE CINQUE REGOLE PER FARCI DEL BENE

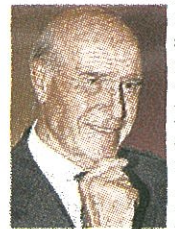
UMBERTO VERONESI

Ridurre il rischio di ammalarsi di cancro, vivere più sani e più a lungo, evitare la tortura e il massacro degli animali, rispettare l'ambiente, ridurre gli squilibri alimentari nel mondo: sono almeno cinque i buoni motivi per essere vegetariani. La giornata dell'Airc dedicata domani alle Arance della Salute nelle piazze italiane, ci ricorda il primo: un'alimentazione sana, mai eccessiva, ricca di verdura e frutta e con pochissima (o meglio senza) carne, non solo diminuisce il rischio di ammalarsi, ma ci protegge da molti tipi di tumore. Il 30% dei tumori sono dovuti a una dieta troppo ricca di grassi saturi; alcuni, come il cancro del colon, sono direttamente correlati al consumo eccessivo di carne.

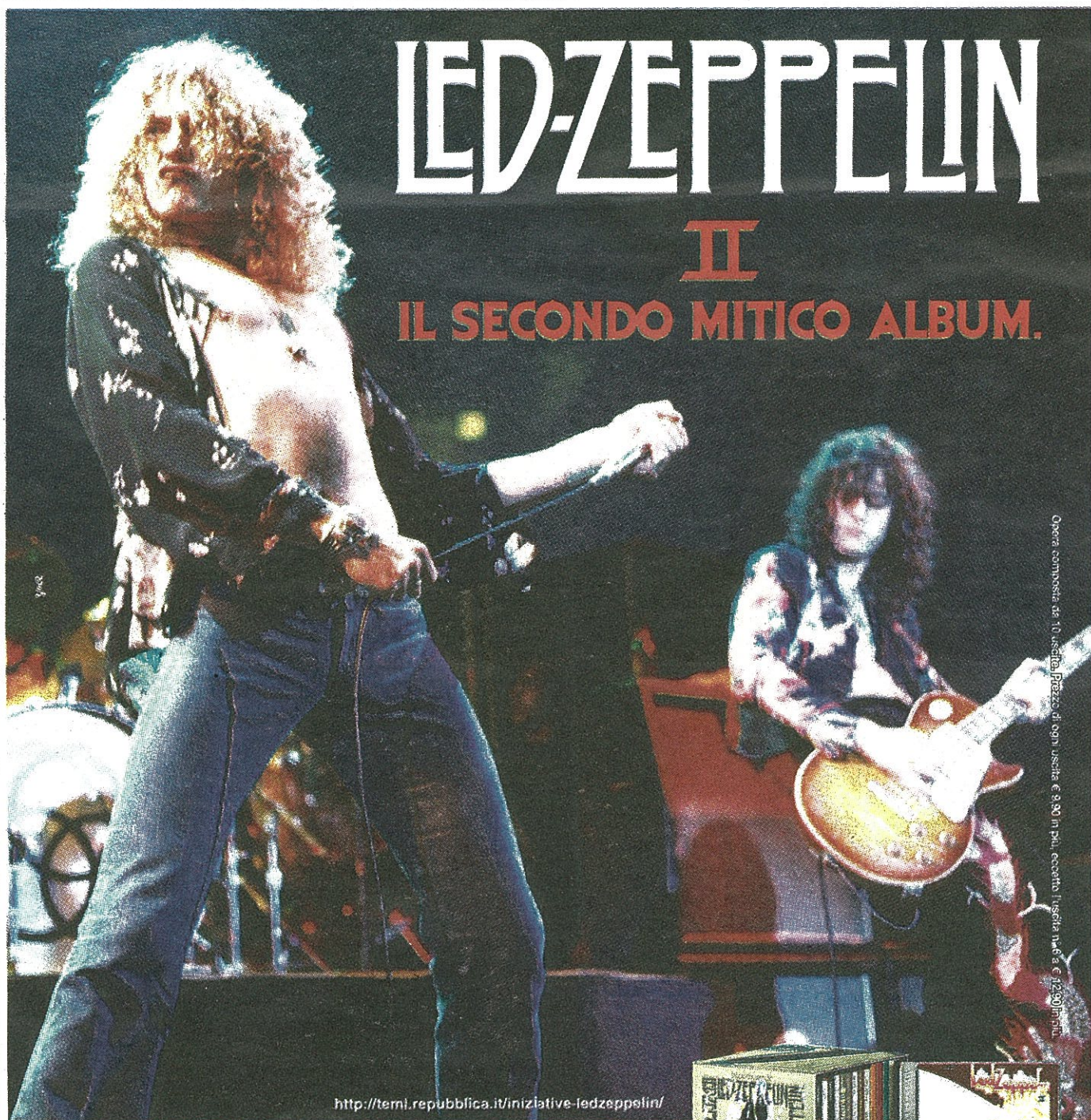
La ricerca sul Dna, svelandoci le interazioni tra l'ambiente esterno e i nostri geni, ci dà continue conferme scientifiche che il nostro comportamento è il fattore che maggiormente incide sulle malattie. E non solo quelle individuali. Abbiamo raggiunto un tale livello di benessere, per cui i nostri stili di vita vanno oltre la tutela della salute personale,

per avere un'influenza anche sull'inquinamento ambientale, sugli equilibri dell'ecosistema, sulla fame e le epidemie di alcune popolazioni, sulla scarsità di acqua e di energia. Io sono vegetariano per motivi etici: amo gli animali e dunque non li mangio, sono contro ogni forma di violenza e non concepisco le torture inflitte agli animali d'allevamento e il loro massacro. Se mangiare carne aveva un suo senso tanti anni fa, oggi gli equilibri del mondo sono cambiati, le nostre conoscenze si sono sviluppate e noi dobbiamo rimediare questa abitudine e le sue implicazioni.

Sono molti gli studiosi che indicano una relazione diretta tra la povertà e la fame dei Paesi sottosviluppati e il consumismo alimentare. Una delle ragioni dell'innata distribuzione di cibo e acqua, va individuato proprio nelle abitudini dei Paesi più ricchi, e in particolare nell'elevato consumo di carne. Basta pensare che il 35% dell'intera produzione di cereali nel mondo è destinato a nutrire il bestiame da carne. Oggi sappiamo inoltre che il rispetto per gli animali e la difesa dell'ambiente sono due facce della stessa medaglia. Gli ultimi studi indicano che l'impatto degli allevamenti animali sul riscaldamento globale è superiore del 40% rispetto a tutti i trasporti del mondo combinati ed è una delle cause principali del cambiamento del clima. Per non parlare di contaminazioni occasionali, come lo sviluppo di nuovi batteri dovuti all'abuso di antibiotici negli animali da carne e dell'origine di molti virus negli allevamenti, come ci ha dimostrato la recente influenza suina. Occorre allora fissare una soglia di consumo di carne in modo che i Paesi convergano verso lo stesso livello, per la sopravvivenza e la buona salute di tutti. Noi siamo sulla buona strada: l'Italia è al primo posto in Europa per numero di vegetariani.



LA DIFESA
L'oncologo Umberto Veronesi



LED-ZEPPELIN II

IL SECONDO MITICO ALBUM.

IN ESCLUSIVA ASSOLUTA L'OPERA COMPLETA DEL GRUPPO CHE HA PORTATO IL ROCK ALLA SUA MASSIMA ESPRESSIONE.

La straordinaria studio collection di Repubblica e L'Espresso dedicata ai Led Zeppelin continua con il secondo album, "Led Zeppelin II", che segna lo sfolgorante ritorno della band con un altro clamoroso successo, decretato da brani come "Whole Lotta Love", "Heartbreaker" e "Moby Dick", autentiche pietre miliari della storia del rock. Led Zeppelin. Il martello degli dei batte ancora.

IN EDICOLA IL 2° CD CON la Repubblica + L'Espresso

Se hai perso la precedente uscita rivolgiti al tuo edicolante di fiducia o al servizio clienti 199.744.744 (02.60732459 per chi chiama da telefoni pubblici o cellulari). Il costo massimo della telefonata da rete fissa è di 14,26 cent di euro al minuto + 6,19 cent di euro alla risposta, IVA inclusa.