

## **Franco Berrino: consigli alimentari per i pazienti oncologici**



I pazienti oncologici devono tenere bassa la glicemia, ridurre le proteine della dieta e i fattori dell'inflammatione, spiega Franco Berrino, in pratica devono eliminare o ridurre fortemente gli alimenti di origine animale e lo zucchero. Possono adottare le indicazioni alimentari del progetto DIANA (Dieta e ANDrogeni) che prevedono di ridurre i cibi che fanno aumentare molto la glicemia e l'insulina (come le farine raffinate, il pane bianco, il riso bianco, lo zucchero e le bevande zuccherate) o i fattori di crescita (come latte e carni) o direttamente il testosterone (bevande alcoliche) e privilegiare i cereali non raffinati (riso integrale, orzo mondo o decorticato, miglio, grano saraceno, pane integrale a lievitazione naturale, pasta), legumi, verdure, tutti cibi che saziano molto e quindi aiutano a non ingrassare, e, come dessert, solo dolci macrobiotici senza zucchero.

Il pasto tipico degli ospedali deve essere ripensato: minestrina con brodo di carne, purea di patate, prosciutto cotto e/o formaggio non sono proprio alimenti indicati a chi deve limitare lo stato infiammatorio e i fattori di crescita. Il ricovero ospedaliero potrebbe essere l'occasione per imparare a mangiare bene. Tra l'altro distribuire pasti più adatti ai malati basati su verdure, cereali, legumi non ha un costo elevato. La nuova edizione del European Code Against Cancer (ECAC), in uscita in questi mesi, riporta l'indicazione di non mangiare le carni conservate, non bere le bevande zuccherate e ridurre lo zucchero e le carni rosse. Tra l'altro adottare un'alimentazione più consapevole e rispettosa non solo è protettivo per sé stessi ma ha anche un impatto positivo sul pianeta. Ci sono poi diversi studi che indicano come un regime di restrizione calorica sia il modo migliore per prolungare la vita e ridurre il rischio di malattie croniche. Un secolo di ricerche su animali di laboratorio ha dimostrato che gli animali (dai vermi ai topi, ma anche le scimmie) che hanno meno da mangiare vivono di più e si ammalano di meno.

**Franco Berrino** epidemiologo dei tumori, ha diretto l'Unità di Epidemiologia della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano per oltre 23 anni. È autore di oltre 400 pubblicazioni su riviste internazionali. Negli ultimi decenni si è occupato specialmente delle interazioni tra dieta e cancro promuovendo studi di intervento alimentare sia su donne sane che con tumore della mammella. Negli anni il Dottor Berrino si è impegnato nel Registro Tumori Lombardia e in studi internazionali sulla sopravvivenza dei malati neoplastici e sugli effetti di alcuni fattori relativi allo stile di vita (fumo, alimentazione, attività fisica) sulle malattie oncologiche.

