

CIBO E CORPO

rassegna a cura di **Grazia Semeraro**

**SPESSO NON SAPPIAMO QUANTO
IL NOSTRO FISICO È INFLUENZATO
DA QUELLO CHE MANGIAMO.
PER SAPERNE DI PIÙ,
ECCO I CONSIGLI DELL'ADUC**

30

GLI ALIMENTI CHE COMBATTONO I TUMORI E QUELLI CHE LI FAVORISCONO

Spesso si legge che questo o qual prodotto alimentare preservano da questa e quell'altra malattia. Indubbiamente gli alimenti hanno anche delle proprietà salutari, oltre che a svolgere la funzione principale che è quella di nutrirci. Per esempio il limone, composto chimico presente

naturalmente nella frutta e nei legumi, ha un'azione protettiva contro il tumore del colon ma stimola tumori al fegato. La vitamina A ha una funzione epitelio protettiva ma può danneggiare il fegato e il feto di una donna incinta. Il legume che unisce le qualità degli alimenti nella lotta alle malattie - dichiara Primo Mastrottoni, segretario dell'Aduc - è piuttosto labile.

Da una parte alcuni prodotti fanno bene dall'altro possono avere controindicazioni e gli studi scienti-

fici in merito non sono sempre provati. Si afferma che i broccoli riducono il rischio dei tumori all'intestino, che la carne favorisce quello dell'esofago e che l'aglio preserva dal cancro del colon: tutte affermazioni che devono trovare certezza scientifica. Intanto le industrie farmaceutiche si sono gettate sul mercato e producono estratti vegetali che vanno a ruba. Per quanto ci riguarda non possiamo che ripetere quanto affermato dal tossicologo francese Maurice Rabache: variare l'alimentazione il più possibile e non seguire le mode alimentari o dietetiche (spesso interessate). Insomma un po' di buon senso nelle scelte alimentari è quanto di più "salutare" ci possa essere!

Roma, 24 febbraio 2003



CEREALI A COLAZIONE? ATTENZIONE AL CUORE

Cereali a colazione? Attenti al cuore! È questo in sintesi l'allarme lanciato dall'associazione americana Consumer Report, che ha analizzato 30 prodotti alimentari tra i più venduti, tra i quali appunto i cereali per la colazione, ricchi di transgrassi, considerati dagli esperti le sostanze in assoluto più pericolose per l'apparato circolatorio.