

Cibo e salute: le scelte alimentari che promuovono o contrastano la progressione tumorale

L'attuale impressionante diffusione delle patologie tumorali è diretta conseguenza del mutato contesto ambientale con cui il nostro essere biologico è costretto a relazionarsi. Ma le piante ci mettono a disposizione un vero armamentario di rimedi naturali, privi di controindicazioni, e gustosi!

Il problema dello zucchero Non sembra casuale che l'incremento dell'incidenza del tumore (ad es.) *al seno* segua abbastanza fedelmente quello del consumo di zucchero: siamo passati dai due chili l'anno di miele dei nostri antenati, ai 5 chili di zucchero bianco nel 1830, ai 70 kg della fine del novecento.

Ingerendo zucchero raffinato, farine bianche, od altri alimenti ad alto indice glicemico, il tasso di glucosio nel sangue aumenta molto rapidamente, e l'organismo produce un *picco di insulina* per permettere al glucosio di penetrare nelle cellule, producendo al contempo anche un'altra molecola detta IGF (*Insulin-like Growth Factor-I*) che ha la proprietà di stimolare la crescita cellulare: lo zucchero infatti nutre e fa crescere in fretta i tessuti.

Parallelamente, sono stimolati i fattori di infiammazione¹, che pure favoriscono la crescita tumorale, e la capacità di invasione dei tessuti circostanti. Purtroppo l'industria alimentare aggiunge zucchero (o peggio,

¹come ed esempio è evidente dalla comparsa di brufoli, che rappresentano una reazione infiammatoria, se si eccede con il consumo di dolci

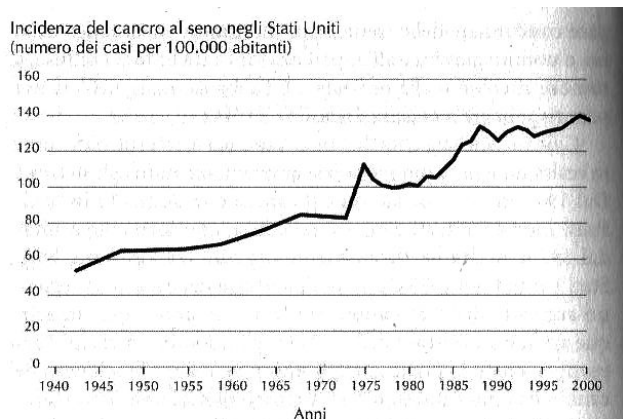


Figura 3. Aumento dell'incidenza del cancro al seno negli Stati Uniti fra il 1940 e il 2000.³⁴

scioppo di fruttosio-glucosio) a tantissimi prodotti, allo scopo di ingenerare una forma di dipendenza e fidelizzazione della clientela: peccato che ci faccia così male! Per evitare questo genere di inconvenienti, possiamo scegliere gli ingredienti cercando di evitare quelli ad elevato indice glicemico..

Una questione ambientale, non genetica Ogni tumore ha origine da una unica cellula che per un danno al DNA² perde la capacità di auto-distruggersi, divenendo in qualche nodo *immortale* e continuando a riprodursi indefinitivamente. Occorre un tempo variabile tra qualche anno e qualche decennio perché questo metta in pericolo la vita dell'organismo in cui si sviluppa.

Ognuno di noi ospita inconsapevolmente parecchi *microtumori*, la cui crescita è normalmente tenuta sotto controllo dal sistema immunitario e da un insieme di fattori biologici, che possono essere potenziati o resi inattivi in base al nostro stile di vita e di alimentazione. Con il passare degli anni i danni al DNA si accumulano, ed il sistema immunitario si deprime, consentendo lo sviluppo dei tumori maligni.

Noi stessi possiamo quindi creare un ambiente ostile alla crescita tumorale, oppure favorevole. Al contrario, l'opinione comune sull'esistenza di fattori predisponenti di tipo ereditario sembra priva di fonamen-

²la presenza di celle *mutate* è d'altra parte funzionale al meccanismo di evoluzione delle specie viventi, permettendo l'affermazione di nuove caratteristiche che meglio si adattano a mutate condizioni ambientali.

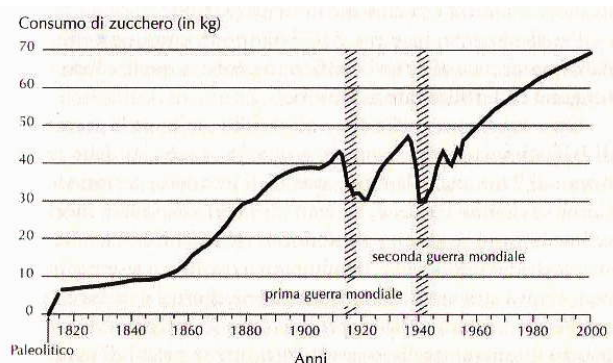


Figura 5. L'evoluzione del consumo di dolcificanti: 2 chili annui pro capite nel Paleolitico (epoca in cui si è costituita la nostra biologia), 5 chili nel 1830 e 70 nel 2000.¹⁸

Scegliere gli alimenti in funzione dell'indice glicemico

Indice glicemico elevato (limitare o evitare)	Indice glicemico basso (preferire)
<p>Zuccheri: zucchero bianco o di canna, sciroppo d'acero o di mais, destrosio</p>	<p>Estratti dolcificanti naturali: sciroppo d'agave, Stevia (pianta del Pacifico), xilitolo, glicina, cioccolato fondente contenente almeno il 70% di cacao</p>
<p>Farine bianche: pane bianco, pasta (troppo cotta), riso bianco, brioches, gallette di riso, cereali per la prima colazione raffinati e zuccherati</p>	<p>Cereali integrali e miscelati: pane ai cereali (e non solo di frumento) o preparato con lievito tradizionale, riso integrale o basmati, pasta cotta al dente (preferire quella integrale o preparata con miscele di più cereali), quinoa, avena, miglio, grano saraceno</p>
<p>Patate, specie se sotto forma di purè (salvo le patate della varietà rara Nicola)</p>	<p>Patate dolci, lenticchie, piselli, fagioli</p>
<p>Fiocchi di mais, riso soffiato e quasi tutti gli altri cereali da prima colazione</p>	<p>Fiocchi d'avena, muesli, All Bran, Special K</p>
<p>Confetture, frutta cotta zuccherata, frutta sciroppata</p>	<p>Frutta fresca, e in particolare mirtillo, ciliegie e lamponi, che contribuiscono a regolare la glicemia (dolcificare, se necessario, con un filo di sciroppo d'agave)</p>
<p>Bevande zuccherate: succhi di frutta industriali, bibite</p>	<p>Acqua e limone o aromatizzata al timo, alla salvia, alla scorza d'arancia o di mandarino bio</p>
<p>Alcol al di fuori dei pasti</p>	<p>Tè verde, che agisce direttamente contro il cancro (senza aggiunta di zucchero o con dello sciroppo d'agave)</p>
	<p>Un bicchiere di vino al giorno durante un pasto</p>
	<p>Aglio, cipolla e scalogno, mescolati agli altri alimenti (contribuiscono a ridurre i picchi di insulina)</p>

Numerosi studi indicano che il boom dei consumi di zucchero contribuisce, mediante l'impennarsi del tasso di insulina nell'organismo, all'epidemia di cancro. Vanno dunque evitati gli alimenti ad alto indice glicemico, e privilegiati quelli a indice glicemico basso (vedi Capitolo 6).

to, se non quello che in generale il contesto familiare determina la perpetuazione di uno stile di vita, e quindi agisce non tanto dal punto di vista genetico quanto invece sociale.

Il problema della infiammazione E' una condizione metabolica (ad es. dopo una ferita, od una contusione) che svolge il ruolo di favorire la riparazione dei tessuti, avvenuta la quale il fenomeno cessa. Viceversa, la presenza di un tumore determina una condizione infiammatoria che non si risolve, e che a sua volta produce condizioni che ne favoriscono la progressione. Lo sviluppo di molti tumori è direttamente legato ad uno stato infiammatorio cronico, e qualsiasi tumore è tanto più aggressivo, quanto più è in grado di mantenere alta l'infiammazione.

Cosa mangia ciò che mangiamo? A partire dagli anni 50 la domanda alimentare di carne è così aumentata da indurre gli allevatori ad abbandonare i pascoli e passare all'allevamento in batteria, sostituendo così il foraggio con miscele di mais, soia e frumento: il risultato è stato di privare gli animali del loro naturale apporto di acidi grassi essenziali³ di tipo Omega

³detti *essenziali* in quanto non sintetizzabili direttamente dall'organismo, ma assimilabili solo dall'alimentazione

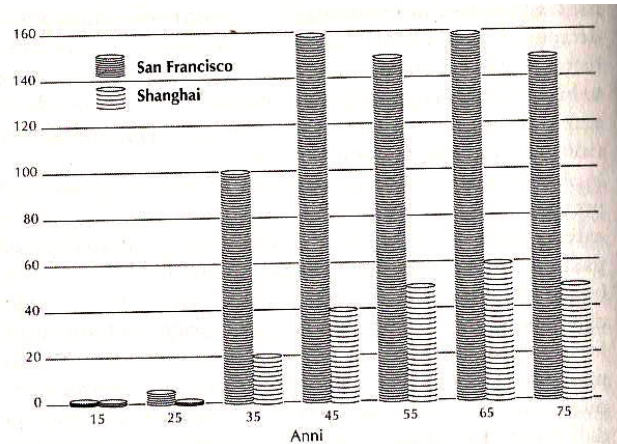


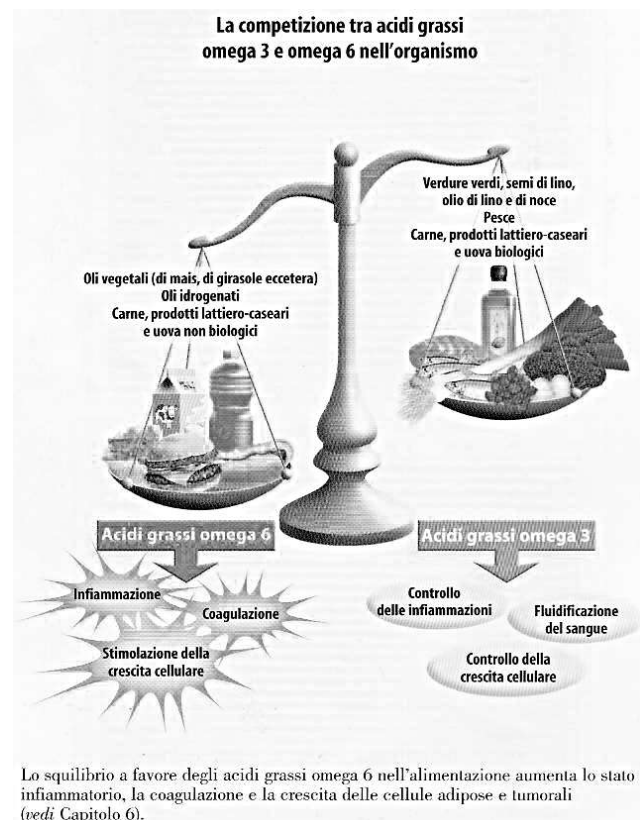
Figura 4. Cancro al seno (incidenza ogni 100.000 abitanti) fra le cinesi emigrate a San Francisco e quelle rimaste in Cina.¹³ Il cancro è una malattia connessa allo stile di vita occidentale.

3, sostituendoli con quelli Omega 6, alterandone così il rapporto da una situazione di parità ad una prevalenza degli omega 6, con ragione che va dalle 15 alle 40 volte gli omega 3. I due tipi di acidi grassi svolgono ruoli complementari e per questo dovrebbero mantenersi bilanciati: gli omega 3 rendono le cellule più elastiche, hanno una azione antinfiammatoria e limitano la produzione di cellula adipose, che è invece stimolata dagli omega 6, che favoriscono inoltre l'accumulo di grassi⁴, la coagulazione⁵, e le risposte infiammatorie.

L'alimentazione in batteria deprivava gli animali anche

⁴contribuendo così alla diffusione del fenomeno della obesità, compresa quella infantile

⁵e conseguenti affezioni cardiocircolatorie



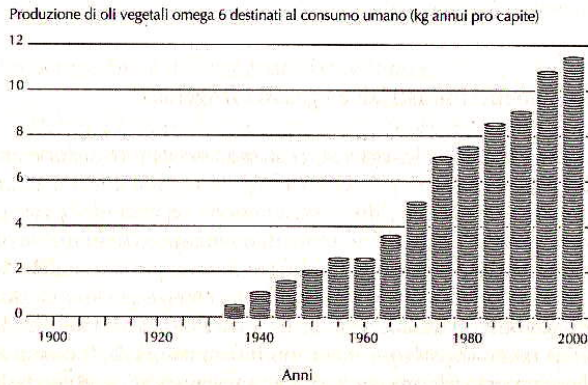


Figura 7. Aumento della produzione di oli vegetali omega 6 destinati al consumo umano nel corso del Novecento.⁵²

del *Conjugated Linoleic Acid* (CLA), anticarcinogeno⁶, mentre trattamenti ormonali destinati ad accelerarne la crescita⁷ si accumulano nei tessuti grassi, sono molto presenti nel latte, e favorendo il rapido accrescimento, sono da considerare oncogeni.

Oli vegetali e grassi idrogenati Dopo che fu stabilita una correlazione tra grassi animali e malattie cardiovascolari, dagli anni 60 si è dato impulso al consumo di oli vegetali e margarine, ma dato che questi presentano livelli elevati di omega 6, sono stati parallelamente stimolati i processi infiammatori (e gli infarti). D'altra parte, gli oli idrogenati diffusamente presenti nei prodotti industriali come biscotti, torte, cracker e patatine sono ancora oli vegetali (soia, palma, colza), modificati in modo da consentirne la solidificazione a temperatura ambiente evitando così che irrancidiscano⁸: questo li rende meno digeribili ed ancora più infiammatori degli omega 6 naturali.

olio vegetale	rapporto $\Omega 6 : \Omega 3$
colza	3:1
soia	7:1
girasole	70:1

Come sfuggire a questa spirale perversa? Può essere sufficiente leggere bene le etichette, e privilegiare il biologico: latte e burro provenienti da animali allevati all'aperto sono equilibrati in omega 3, così come l'olio di oliva è privo di effetti infiammatori. Con le nostre scelte possiamo contribuire ad una alimentazione più sana oltre che per noi, per gli animali stessi, e ridurre la dipendenza del pianeta dalle coltivazioni di mais e soia, che a loro volta sono le principali responsabili dell'abuso di fertilizzanti chimici, pesticidi, e acqua.

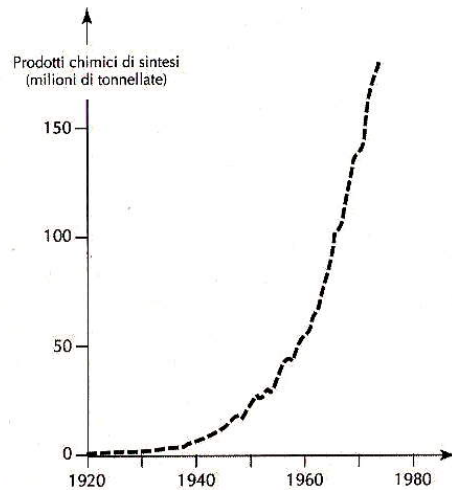


Figura 8. La produzione di sostanze chimiche di sintesi, tra cui i pesticidi, rappresenta un fenomeno nuovo, tipico della fine del Novecento.⁶⁵

I prodotti di sintesi L'industria chimica sforna di continuo prodotti non esistenti in natura⁹, e molti di questi sono persistenti, ovvero non si scompongono nei loro costituenti di base. Questi finiscono per inquinare fiumi e mari, ed essere assimilati dagli esseri viventi, molto spesso accumulandosi nei tessuti adiposi. Più si sale nella gerarchia alimentare¹⁰ e più aumenta la quantità di sostanze chimiche assimilate. Di molte di queste si ignora la tossicità, ma anche quando è noto un effetto cancerogeno (come ad es. per il benzene), ne viene comunque perpetrato l'utilizzo. L'industria si difende affermando che il livello di esposizione per ciascuno di essi è meno di un centesimo della dose tossica: peccato però che noi si sia esposti contemporaneamente a molto più che 100 diversi prodotti!

Tra i prodotti di sintesi sono ovviamente presenti fertilizzanti, pesticidi e diserbanti, alcuni dei quali (detti *xeno-estrogeni*) svolgono una azione di perturbazione dell'equilibrio ormonale, con un effetto di promozione dei tumori ormono-dipendenti, come quelli al seno ed alla prostata.

Anche in questo caso, scegliere alimenti di produzione biologica può abbattere in molti casi i rischi di accumulo di prodotti di sintesi, e nel caso di alimentazione animale, si devono evitare le parti grasse, dove più si accumulano queste sostanze, e preferire specie di piccolo taglio, poste più in basso nella piramide alimentare.

⁶http://en.wikipedia.org/wiki/Conjugated_linoleic_acid

⁷come estradiolo, zeranol, per ora ancora vietati in Europa, ma non altrove

⁸permettendo quindi una migliore gestione di magazzino, maggiori profitti, maggior competitività... tutto a spese della nostra salute

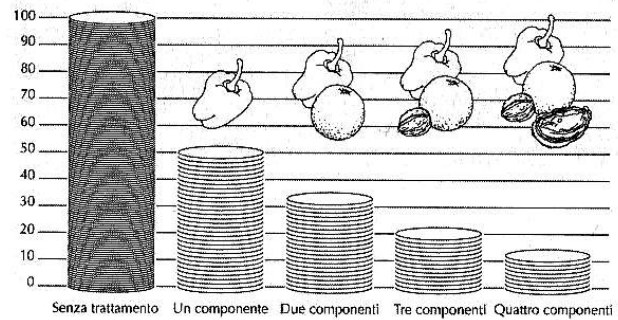
⁹attualmente sono prodotte più di centomila diverse molecole, ma il loro numero è in costante aumento

¹⁰in cima alla quale troviamo ad esempio l'orso polare, ma anche l'essere umano

L'alimentazione detossificata in sintesi	
Ridurre	Sostituire con
<p>Alimenti ad alto indice glicemico (zucchero, farine bianche...)</p> <p>Oli idrogenati o parzialmente idrogenati</p> <p>Olio di girasole, di mais, di soia</p> <p>Prodotti lattiero-caseari convenzionali (troppo ricchi di omega 6)</p> <p>Patatine, fritti, stuzzichini per l'aperitivo eccetera</p>	<p>Frutta, farine e farinacei a indice glicemico basso</p> <p>Olio extravergine d'oliva, olio di lino</p> <p>Burro e latticini bio o prodotti da animali alimentati con semi di lino</p> <p>Latte di soia, yogurt di soia (contribuiscono a un corretto equilibrio tra omega 3 e omega 6)</p> <p>Olive, salsa tapenade o hummus su pane ai multicereali e pomodori ciliegia per l'aperitivo</p>
<p>Carne rossa</p> <p>Pelle del pollame</p>	<p>Verdura, legumi, tofu</p> <p>Pollame, uova bio o prodotti da animali alimentati con semi di lino</p> <p>Carne rossa bio (meno di 200 g a settimana)</p> <p>Pesce (sgombro, sardine, salmone...)</p>
<p>Buccia di frutta e verdura non bio (i pesticidi si accumulano sulla superficie)</p>	<p>Frutta e verdura sbucciate o lavate, o da agricoltura biologica</p>
<p>Acqua del rubinetto in aree ad agricoltura intensiva a causa della presenza di nitrati e pesticidi (per ottenere dati sul tenore in nitrati, pesticidi e altri contaminanti, rivolgersi agli organi competenti o al proprio Comune)</p>	<p>Acqua di rubinetto filtrata mediante filtro a carbonio o a osmosi inversa, oppure acqua minerale o di sorgente in bottiglia (a condizione che le bottiglie non siano lasciate al sole e che l'acqua non abbia odore di plastica, segno della presenza di PVC)</p>

Le principali misure da adottare per rendere più sana la propria alimentazione quotidiana (vedi Capitoli 6 e 8).

Percentuale di cavie che si ammalano di tumore al seno



Invasione tissutale I leucociti producono una serie di mediatori chimici capaci di rendere più permeabili i tessuti, in modo da poter raggiungere il luogo della lesione. Anche il cancro riesce a mettere in campo la stessa arma, secernendo l'enzima *Cox-2*, con il risultato di aumentare la sua capacità di invadere i tessuti circostanti.

Apoptosi Una cellula sana, quando si avvede di un potenziale malfunzionamento, avvia un processo che porta al suo disfacimento: è proprio il meccanismo che manca ai tumori!

La scienza e l'industria L'ultimo decennio ha visto il moltiplicarsi di studi di laboratorio e su cavie che dimostrano l'efficacia di svariati composti fitochimici rispetto ai meccanismi suddetti, ma la medicina ufficiale sembra ignorarli, in quanto mancano studi clinici che ne confermino le proprietà. Purtroppo, le case farmaceutiche che potrebbero finanziare la sperimentazione non hanno alcun interesse a verificare l'efficacia di *broccoli*, *tè* e *prezzemolo*, non potendone brevettare le molecole, né riscuotere dei diritti.

L'approccio metronomico Mentre tecniche convenzionali come radio o chemio agiscono mediante cicli di bombardamenti terapeutici per poi sospendere (pena la distruzione anche delle cellule sane), l'approccio nutrizionale, anche su produce effetti assai più blandi, non avendo effetti collaterali, può essere protratto indefinitamente, ad ogni pasto, senza dar tregua alla patologia. Inoltre sfruttando le capacità combinatorie degli alimenti è possibile agire *contemporaneamente* su diversi fattori, ottenendo risultati collettivamente migliori che con i singoli approcci.

I nostri alleati

Una pianta non può spostarsi, né cambiare posizione, e si difende dagli agenti atmosferici, dagli insetti, muffe ed umidità, grazie alle molecole che è capace di produrre, e che hanno effetto antiossidante, antibatterico, antimicotico e insetticida: proprietà che possono ben servire anche a noi!

L'*epigallo catechina gallato* (EGCG) del **tè verde** ha mostrato eccellenti capacità di contrastare l'invasione

Passiamo al contrattacco

L'esercito biologico che ogni giorno contrasta le cellule cancerogene e che gli impedisce di progredire nella malignità è costituito dai globuli bianchi (in particolare, i *linfociti*) del sistema immunitario. Può essere mantenuto in forma praticando attività fisica ed operando un contenimento delle condizioni di stress, ad es, con l'ausilio di pratiche di meditazione. Inoltre, sia a scopo preventivo che in associazione a terapie convenzionali, *l'alimentazione* può contribuire in modo determinante ad ostacolare i meccanismi utilizzati dal tumore per svilupparsi, o favorire quelli che ne stimolano la remissione:

Angiogenesi La rete di vasi sanguigni di un individuo adulto non prevede modifiche sostanziali, se non nel contesto di processi infiammatori¹¹, per agevolare la diffusione dei linfociti; esaurita la fase acuta, l'infiammazione cessa. Le cellule cancerose sfruttano le condizioni infiammatorie da esse stesse prodotte, per stimolare l'arricchimento della propria vascolarizzazione, ottenendo così il nutrimento necessario a riprodursi.

¹¹ come conseguenza di ferite, traumi, ustioni, avvelenamento o infezioni

La lista della spesa anticancro

1. Alimenti anticancro

Proteine

- Pesci e crostacei (*selenio, vitamina D, omega 3 animali a catena lunga*) e in particolare salmone, piccoli sgombri, acciughe intere, sardine (anche in scatola, ma conservate in olio d'oliva e non di girasole), anguille, fegato di merluzzo,
- occasionalmente tonno in scatola al naturale o in olio d'oliva
- Carne e pollame bio o derivanti da animali alimentati con semi di lino (con moderazione)
- Uova bio o prodotte da galline alimentate con semi di lino (con moderazione)
- semi di lino (con moderazione)
- Legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci, fagioli mungo...)
- Soia bio: tofu, tempeh, miso, bistecca di soia, germogli di soia, fagioli di soia, latte di soia, yogurt di soia (*isoflavoni*)

Cereali e farinacei

- Pane ai multicereali, pane lievitato tradizionalmente (senza lievito chimico)
- Riso integrale (o basmati oppure thai)
- Quinoa
- Bulgur
- Muesli, All Bran, Special K, combinazione avena, crusca, lino, segale, orzo, farro
- Semi di lino (*omega 3 vegetali e lignani*)
- Patate della varietà rara Nicola
- Patate dolci
- Legumi (vedi sopra)

Lipidi

- Olio extravergine d'oliva
- Olio di lino (*omega 3 vegetali e lignani*)
- Burro biologico
- Olio di fegato di merluzzo (*vitamina D*)
- Margarine con omega 3

Verdure

- Crocifere: cavolini di Bruxelles, cavolo cinese, broccoli, cavolfiore (*sulforafani e indolo-3-carbinolo*)
- Verdure ricche di carotene: carote, patate dolci, zucche, pomodori, barbabietole... (*vitamina A e licopeni*)
- Spinaci (*magnesio*)

Funghi

- Shiitake, maitake, enokitake, cremini, portobello, champignon, geloni (o orecchiette), cardarelli (*lentinane e polisaccaridi*)

Erbe e spezie

- Curcuma (*curcumina*) da mescolare con pepe nero in olio d'oliva
- Lamiacee: menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino (*terpeni*)
- Curry
- Prezzemolo, sedano (*apigenina*)
- Alliacee: aglio, cipolla, porri, scalogno, erba cipollina (*disolfuri di diallile*)
- Cannella (*proantocianidine*)
- Radice di zenzero (*gingerolo*)

Probiotici

- Yogurt e kefir biologici, yogurt di soia arricchiti con *Lactobacillus acidophilus* o *Lactobacillus bifidus*
- Crauti, kimchi
- **Prebiotici**
- Aglio, cipolla, pomodoro, asparagi, banana, frumento

Alghe

- Nori, kombu, wakame, arame, dulce (*fucooidano*)

Frutta

- Frutti di bosco: fragole, lamponi, mirtili, more, mirtili rossi (*acido ellagico e polifenoli*)
- Ciliegie (*acido glucarico*)
- Agrumi: arance, mandarini (con la buccia, da produzione biologica), limoni, pompelmi (*flavonoidi*)
- Kaki, albicocche (*vitamina A e licopeni*)
- Succo di melagrana

Frutta secca

- Noci e nocciole (*omega 3 vegetali, magnesio*)
- Noci di pecan (*acido ellagico*)
- Mandorle (*magnesio*)

Dolci

- Cioccolato fondente (con almeno il 70% di cacao) (*proantocianidine*)
- Frutta
- Dolcificare con sciroppo d'agave, Stevia, xilitolo, glicine

Bevande

- Vino rosso (*resveratrolo*) con moderazione (un bicchiere al giorno)
- Acqua e limone (o aromatizzata con timo, salvia, scorza d'arancia o di mandarino bio)
- Acqua filtrata, acqua minerale o di sorgente (a condizione che le bottiglie non siano state lasciate al sole e che l'acqua non abbia odore di plastica, segno della presenza di PVC)
- Tutti i tipi di tè verde (*EGCG*), specie le varietà giapponesi: sencha, gyokuro, matcha
- Infuso di radice di zenzero (*gingerolo*)

2. Prodotti di uso corrente

- Deodoranti naturali senza alluminio
- Cosmetici bio senza parabeni e ftalati
- Insetticidi naturali a base di oli essenziali
- Aceto bianco o prodotti per la casa ecologici (senza pesticidi né prodotti di sintesi), Ecolabel europeo
- Recipienti in vetro o in ceramica per microonde
- Pentole in acciaio 18/10 (oppure in Teflon, a condizione che il rivestimento sia integro)

tissutale e l'angiogenesi, ha effetti disintossicanti, e potenzia l'effetto della radioterapia. Alcuni *isoflavoni* della **soia** hanno una struttura molecolare simile a quella degli ormoni estrogeni, riuscendo così ad occupare i recettori ad essi dedicati presso le cellule cancerose di seno e prostata, riducendone la sovrastimolazione. La *curcumina* della **curcuma**, comunemente usata nella cucina asiatica, è il più potente antinfiammatorio naturale, ed interviene anche sull'angiogenesi, inducendo inoltre le cellule cancerose all'apoptosi.

L'*acido ellagico* dei **frutti di bosco** (more, lamponi, mirtili, fragole) e delle noci, nocciole e noci di pecan ha una spiccata capacità antiangiogenica, oltre che disintossicante, ostacolando così nuovi danni al DNA. L'*acido glucarico* delle **ciliege** agisce come detossificatore dagli xenoestrogeni, mentre le *antocianidine* dei **mirtili** inducono l'apoptosi. Anche il succo di **melagrana** contiene *acido ellagico*, ha azione antiinfiammatoria, e rallenta la progressione del tumore alla prostata. I *terpeni* delle **erbe aromatiche** (menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino) inibiscono le capacità di infiltrazione, favoriscono l'apoptosi, e potenziano l'effetto della chemioterapia. L'*apigenina* di **prezzemolo** e **sedano** ha potenti effetti angiogenetici.

Il *lentinane* ed altri polisaccaridi presenti nei **funghi** stimolano il sistema immunitario, così come anche *carotene*, *vitamina A* e *licopene* contenuti in **verdure** e

frutta dai colori vivi (carote, patate dolci, zucche, pomodori, cachi, albicocche, barbabietole), e come pure avviene per la *fucoxantina* delle **alghe** (nori, kombu, wakame, arame e dulce).

Tutti gli antiossidanti (ad es, la vitamina E) contrastano l'invecchiamento cellulare ed il danneggiamento del DNA; il *gingerolo* dello **zenzero** oltre che antiossidante è anche antiinfiammatorio ed antiangiogenico. Il *sulforafano* e l'*I3C* delle **crucifere** (cavolini di Bruxelles, cavoli cinesi, broccoli, cavolfiori, etc) sono detossificanti, favoriscono l'apoptosi e bloccano l'angiogenesi.

I *composti solforati* delle **Alliacee** (aglio, cipolla porro, scalogno, erba cipollina), oltre ad un effetto antibatterico, riducono gli effetti delle nitrosamine nelle carni troppo grigliate, inducono l'apoptosi, e contribuiscono a tenere sotto controllo la glicemia. Il *resveratrolo* del **vino rosso** protegge le cellule sane dall'invecchiamento, e ostacola i processi infiammatori promossi dalle cellule cancerose.

La *capsaicina* del **peperoncino** ha un effetto anti-proliferativo e apoptotico. Le *proantocianidine* ed i *polifenoli* del **cioccolato fondente** ritardano la crescita tumorale e limitano l'angiogenesi. Gli acidi grassi *omega 3* del **pesce** e del **lino** hanno effetto anti-infiammatorio. Alimenti ricchi di **selenio** stimolano il sistema immunitario ed incrementano i meccanismi

antiossidanti.

Senza contare il fatto che gli stessi alimenti *fanno bene* a tutta una serie di possibili ulteriori patologie!

Riferimenti

I contenuti di questa relazione sono tratti in modo praticamente esclusivo dal magnifico libro *Un nuovo modo di vivere anticancro*, di David Servan-Schreiber, Ed. Sperling & Kupfer 2008, a cui si rimanda per tutti gli approfondimenti ed i riferimenti alla amplissima letteratura scientifica citata a supporto di tutte le affermazioni presenti.