

OGGI

WWW.OGGI.IT

RCS 
N° 22 - 28/5/2014 € 2.00

IL NEWSMAGAZINE
DELLE FAMIGLIE ITALIANE



INTERVISTA

SOPHIA LOREN

«PER I MIEI 80 ANNI
VORREI CHE PAPA
FRANCESCO...»

INCHIESTA

ANTI-CANCRO
CI SI PUÒ CURARE
MANGIANDO
VEGETARIANO?

Eros Ramazzotti

«MI SPOSO!»

IL CANTANTE LO CONFERMA A *OGGI*: «E MI FACCIO GLI AUGURI...». DOPO CINQUE ANNI D'AMORE, FINALMENTE FISSATE LE NOZZE CON **MARICA PELLEGRINELLI**



DALL'AMERICA

UNA NOTIZIA SCONVOLGENTE

«FRUTTA E VERDURA CI GUARISCONO DAL CANCRO»

MA È DAVVERO COSÌ? ECCO L'INCHIESTA-VERITÀ

Hai sentito di quel signore che è guarito dal cancro solo con centrifugati di frutta e verdura? La medicina ufficiale non ce la racconta giusta!». Grazie allo show tv *Le Iene*, il tema «alimentazione & tumori» è diventato argomento di conversazione al bar. Al centro della querelle spicca in particolare un ponderoso libro di 400 pagine (pubblicato in Italia da Macro Edizioni)

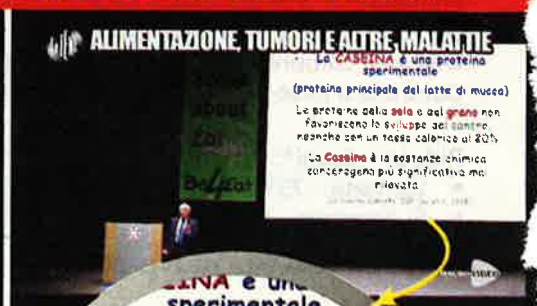
Milano, maggio

«UNA DIETA VEGETARIANA PUÒ FAR REGREDIRE CERTI TUMORI», CONFERMA A OGGI IL DOTTOR T. COLIN CAMPBELL. REPLICANO GLI ONCOLOGI: «IL CIBO AIUTA, MA NON SI POSSONO VENDERE ILLUSIONI». E LA POLEMICA È ALLE STELLE

—di Mariateresa Truncellito—

e firmato da T. Colin Campbell e suo figlio Thomas M. Campbell II: *The China Study*. Il tomo raccoglie gli studi di Campbell, docente di nutrizione alla Cornell University nello Stato di New York, e di altri ricercatori, su come la "tavola" influenzi le malattie, illustrando in particolare un'indagine monumentale (quella del titolo) su dieta e tassi di mortalità per cancro in oltre 2.400 contee cinesi. In sintesi: una corretta alimentazione

IN TV «LE IENE» HANNO MOSTRATO I RISULTATI DEI SUOI STUDI



● Tre immagini tratte dal programma tv *Le Iene*. Documentano una conferenza del dottor T. Colin Campbell (a sinistra), celebre per la pubblicazione del dossier *The China Study*, incentrato sulla comparazione tra dieta occidentale e quella cinese. Nei suoi studi sui roditori ha visto che la crescita di un tumore può essere stimolata o rallentata aumentando o riducendo la dose delle proteine consumate (nel fotogramma al centro). Ma non tutte le proteine sono uguali: quelle vegetali non promuovono la crescita del cancro, neppure se assunte in dosi elevate. Al contrario, dice Campbell, le proteine animali come la caseina, che costituisce l'87 per cento del latte vaccino (nell'ingrandimento a destra), possono "accendere" lo sviluppo tumorale.

La Caseina è la sostanza chimica cancerogena più significativa mai rilevata

(La caseina aumenta l'IGF (Mu et al. 1995))

A full-length portrait of T. Colin Campbell, an elderly man with white hair, wearing a blue zip-up sweater and blue jeans. He is standing with his hands in his pockets, looking directly at the camera.

IL "GURU" OTTANTENNE

T. Colin Campbell, 80, biochimico e nutrizionista statunitense. All'inizio della sua carriera di scienziato, figura tra gli scopritori della diossina.

ne, dice Campbell, può salvare la vita. Nei suoi test sull'animale, le proteine si sono rivelate così potenti da attivare e bloccare la crescita del cancro soltanto variandone le quote ingerite. La proteina che più lo favorisce è la caseina (costituisce l'87 per cento delle proteine del latte), seguita da quelle animali (formaggi, carni, pesci, uova), mentre le proteine sane sono di origine vegetale, comprese quelle di frumento e soia.

«Le evidenze dimostrano in modo inconfutabile che una dieta interamente vegetale, a basso contenuto proteico ma senza proteine animali, ricca di antiossidanti e carboidrati complessi (incluse le fibre alimentari), si associa a una riduzione dei tassi d'incidenza di molti tipi di cancro». Parola del professor T. Colin Campbell, al quale noi di Oggi ci siamo direttamente rivolti.

Ci faccia capire, professore: stiamo parlando di prevenzione?

«Certo. Ma oggi abbiamo nuove prove che questa stessa dieta può far regredire (cioè curare) certi tumori. Ipotesi che però non è stata rigorosamente sperimentata in uno studio completo, che dovrebbe includere un numero sufficiente di pazienti con diversi tipi di cancro ed essere pubblicato su un'autorevole rivista scientifica.

Perciò io non posso garantire che una certa persona alla quale sia stato diagnosticato un cancro ne tragga poi benefici. D'altra parte, ritengo che le evidenze accumulate finora suggeriscano fortemente un effetto positivo. E molti malati di tumore mi hanno riferito che quando sono passati a una dieta tutta vegetale, la loro massa è regredita. Tuttavia, vedo che tali affermazioni aneddotiche non vengono considerate attendibili dagli scienziati».

Ma perché non c'è stato ancora nessuno studio rigoroso in merito?

«Da molti anni tento di organizzarlo, ma troppi medici rifiutano di prendere in considerazione la possibilità che la dieta produca effetti positivi. È tragico, perché i più forti oppositori sono anche coloro che hanno poca o nessuna formazione specifica in que- ➔

COME REGOLARSI A TAVOLA SECONDO CAMPBELL

ECCO LA LISTA DEGLI ALIMENTI RACCOMANDATI E VIETATI DAL NUTRIZIONISTA AMERICANO. DOVE IL PESCE, INGREDIENTE FONDAMENTALE DELLA DIETA MEDITERRANEA, È CLAMOROSAMENTE INSERITO TRA I CIBI «DA RIDURRE AL MINIMO»

CHE COSA MANGIARE

FRUTTI

Arancia, kiwi, peperone rosso, mela, cetriolo, pomodoro, avocado, zucchine, mirtilli, fragole, peperone verde, lamponi, zucca popone, zucca, more, melanzana, pera, anguria, mirtilli rossi, papaya, pompelmo, pesca



VERDURE

Broccoli, cavolfiore, spinaci, carciofi, cavolo, lattuga (tutte le varietà), cavolo cappuccio, bietole, cavolo nero; sedano, asparagi, foglie di senape indiana, cavolini di Bruxelles, foglie di rapa, foglie di barbabietola, bok choy, rucola, indivia belga, basilico, coriandolo, prezzemolo, rabarbaro, alghe, patate (tutte le varietà), barbabietole, carote, rape, cipolle, aglio, zenzero, porri, ravanelli, rutabaga



LEGUMI

Fagiolini, semi di soia, piselli, fagioli (azuki, neri, rossi, dall'occhio nero, cannellini), lenticchie



FUNGHI

Champignon, cremini, portobello, shiitake, pleuroti



FRUTTA SECCA

Noci, mandorle, noci di macadamia, pecten, anacardi, nocciole, pistacchi



CEREALI INTEGRALI

Frumento, riso, mais, miglio, sorgo, segale, avena, orzo, teff, grano saraceno, amaranto, quinoa, kamut, spelta



RIDURRE AL MINIMO

CARBOIDRATI RAFFINATI

Pasta (tranne le varietà integrali), pane bianco, cracker, zuccheri e la maggior parte di dolci e pasticcini



OLI AGGIUNTI

Olio di mais, olio di arachidi, olio d'oliva



PESCE

Salmone, tonno, merluzzo



EVITARE

CARNE

Bistecche, hamburger



POLLAME

Pollo, tacchino



UOVA

Uova e prodotti che le contengono in elevate quantità (per esempio: la maionese)



LATTICINI

Formaggio, latte, yogurt



IL CONSIGLIO DEL PROFESSORE

*** Mangiate tutto quello che volete (in gran varietà) di ogni cibo naturale di origine vegetale e non raffinato**

→ sto campo, e non vogliono mettere in discussione le cure che oggi impiegano con i pazienti oncologici».

Quanta frutta e verdura si dovrebbe assumere per ottenere un effetto farmacologico?

«Non mi piace dare indicazioni dietetiche: la mia non è una strategia farmacologica. Io suggerisco solo di scegliere una dieta vegeta-

le, che sia ricca in particolare di verdure a foglia verde e ortaggi colorati, senza grassi, carboidrati raffinati e sale. Provatela almeno per un mese o più: la maggior parte delle persone sperimenterà un benessere maggiore rispetto al suo modo precedente di alimentarsi».

Per le persone sane sì, ma non c'è il rischio che tanti pazienti, sentendo le sue affermazioni, decidano di non farsi operare o di mollare le terapie in corso?

«È una considerazione molto impor-



«ANCHE SE MANGIO "VERDE" TUTTA LA VITA NON È DETTO CHE NON POSSA AMMALARMI».

Alessio Molfino Nutrizione clinica

tante, la sua. Che però comporta l'autodeterminazione del paziente. Lungi da me il voler suscitare false speranze. Ma io prendo le mie decisioni, nella ricerca medica e in tutti gli ambiti della vita, basandomi su valutazioni delle probabilità. Ma ho visto anche sorprendenti e profondi effetti della dieta vegetale nella letteratura scientifica che, insieme alle mie conoscenze di biochi- →



«NON C'È PROVA CHE UNA DIETA DI QUALSIASI GENERE POSSA CURARE IL CANCRO»

Luigi Fontana Medicina e Nutrizione

**CAMPBELL
SARÀ IN ITALIA
A NOVEMBRE
IN OCCASIONE DELLA
FIERA DI VERONA**

L'INCHIESTA-VERITÀ SUL RAPPORTO TRA FRUTTA, VERDURA E CANCRO

→ mica, mi rendono molto fiducioso del fatto che sia una strategia potente per mantenere la salute e curare la malattia».

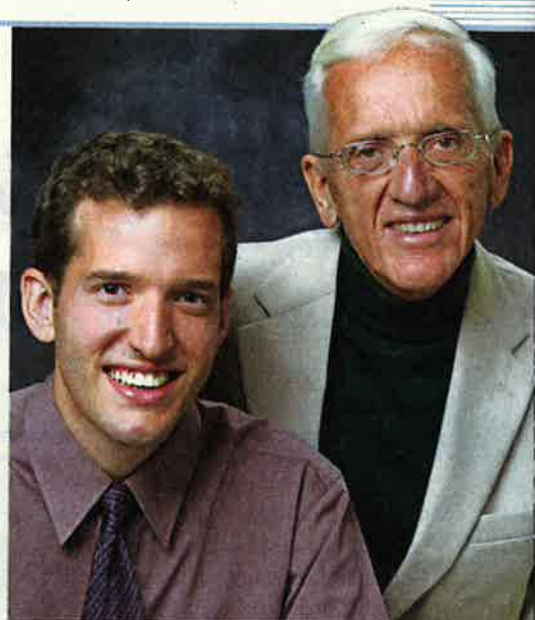
L'ESPERIMENTO SUI TOPI

«La nutrizione ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle più frequenti patologie croniche: cancro, malattie cardiovascolari, diabete e obesità», conferma Luigi Fontana, professore di Medicina e Nutrizione all'Università di Brescia e alla Washington University di St. Louis. «E sappiamo anche che l'intervento naturale più potente per rallentare l'invecchiamento è la restrizione calorica: negli studi sugli animali, se si riduce del 30-40 per cento l'introito calorico (ma con la necessaria quota di vitamine e minerali), i topini vivono fino al 50 per cento in più. Come se un uomo passasse da 80 a 140 anni!».

Nei suoi studi più recenti, Luigi Fontana s'è soffermato particolarmente su un dato, e cioè, per quanto riguarda la possibilità di ammalarsi di cancro, che la quantità di pro-

teine che mangiamo gioca un ruolo addirittura superiore alla quota delle calorie. «Per trovarne conferma, a un gruppo di cavie con tumori al seno e alla prostata ho somministrato una dieta con il 20 per cento di proteine e a un altro gruppo con il 7 per cento. In questi ultimi, la crescita del tumore è calata dell'80 per cento. Poi ho di nuovo diviso i roditori in due gruppi. Al primo ho dato una dieta in cui le proteine, tornate al 20 per cento, provenivano dal latte, al secondo da cereali e legumi. E in questi ultimi c'è stata una diminuzione del 50 per cento della crescita del tumore».

Morale: le proteine animali "promuovono"
segue a pag. 148



PADRE E FIGLIO

T. Colin Campbell con il figlio Thomas M., autori di *The China Study*. A sinistra, la copertina del volume, con altri due sequel, pubblicati in Italia da Macro Edizioni.



IL RAPPORTO TRA FRUTTA, VERDURA E CANCRO

segue da pag. 63

la crescita delle cellule tumorali più di quelle vegetali, indipendentemente dalla quantità e dalle calorie. Ma attenzione: i topolini non sono guariti, il tumore ha solo rallentato la crescita, non è scomparso. Ammonisce Fontana: «Al momento non esiste evidenza scientifica che con la sola dieta, di qualsiasi genere, si possa curare il cancro. Si sa con certezza che la nutrizione gioca un ruolo fondamentale nell'aumentare il rischio di ammalarsi e nella progressione della malattia, soprattutto per alcune forme di tumore (mammella, colon, prostata, endometrio, esofago, pancreas). E che, secondo ricerche recenti, l'alimentazione o il digiuno possono influenzare il risultato della chemio e della radioterapia. Ma tali studi sono ancora in corso e occorrono più indagini per mettere a punto diete personalizzate per ogni tipo di tumore».

CONSIGLI DI BUONSENNO

Conclude Fontana: «Non è necessario diventare vegetariani. Basterebbe cominciare a limitare carne e formaggi a un paio di volte alla settimana, in pasti diversi. E, comunque, non dimenticare l'attività fisica quotidiana: ha un'importantissima valenza preventiva e terapeutica verso le malattie croniche». Anche il dottor Alessio Molino, dottore di ricerca in Nutrizione clinica e pre-

ventiva presso il Dipartimento di Medicina clinica, alla «Sapienza» Università di Roma (diretto dal professor Filippo Rossi Fanelli), ha una posizione netta sulle facoltà terapeutiche della dieta integralmente «verde».

«L'alimentazione ha un ruolo scientificamente provato nella prevenzione primaria delle malattie, cancro compreso. Ma lo sviluppo di un tumore è assai complesso: entrano in gioco tanti fattori genetici e ambientali, e anche se io mangio «verde» per tutta la vita non è detto che non mi possa venire un tumore (allo stomaco). Poi, non ci sono evidenze che un alimento possa curare il cancro: è provato solo che un adeguato supporto nutrizionale migliora la prognosi dei pazienti. Tenendo conto che per ognuno c'è una dieta diversa: nelle pazienti con tumore alla mammella, per esempio, è importante soprattutto evitare il fenomeno della resistenza all'insulina e il sovrappeso limitando gli zuccheri, perché sono fattori che stimolano la crescita delle cellule dei tumori «ormono-dipendenti». Noi medici non sottovalutiamo l'importanza dell'alimentazione: credo che ci sia ancora tantissimo da scoprire. Ma occorre stare attenti a trasmettere messaggi che possono generare false speranze in chi sta combattendo la malattia. Pronte a tentare qualsiasi strada».

Mariateresa Truncellito