

## La ricerca: il tumore al seno si combatte con frutta e verdura

Nonostante i notevoli passi avanti fatti negli ultimi anni dalla medicina, il tumore al seno uccide ancora oggi migliaia di donne in tutto il mondo. La prevenzione rimane la miglior forma di difesa e la prevenzione inizia a tavola: alcuni studi dimostrano come frutta e verdura possano costituire una efficace barriera in grado di ridurre notevolmente i rischi di questa forma di neoplasia.

Il primo è quello della Melbourne Collaborative Cohort Study, condotto per un periodo di 14 anni monitorando circa 20mila donne, ad 815 delle quali era stato diagnosticato un tumore al seno. Dai risultati è emerso come in quei soggetti che aderivano ad un regime alimentare caratterizzato da un consumo elevato di frutta e verdura la percentuale di rischio fosse ridotta.

Un altro studio è stato condotto dalla European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study (Epic) e ha visto tra i partecipanti anche l'Istituto per lo studio e la prevenzione oncologica di Firenze; anche in questo caso è stata analizzata la relazione tra assunzione di frutta e verdura e il rischio di sviluppare il tumore al seno.

La ricerca ha riguardato 30mila donne di età compresa tra i 36 e 64 anni e si è concentrata principalmente sull'analisi dello stile di vita, del regime alimentare adottato e sulle misure antropometriche di ciascuna di loro. Dopo un periodo di 11 anni sono stati diagnosticati in questo gruppo 1.072 casi di tumore al seno e la comparsa o meno della neoplasia è stata messa in stretta relazione con il consumo di frutta e verdura.

Gli esperti hanno appurato come un ruolo di primissimo piano nella riduzione del rischio lo ricoprono le verdure a foglia, consumate sia crude (come le insalate) che cotte (come bietole, spinaci, catalogna), perché particolarmente ricche di sostanze antiossidanti. Un ruolo protettivo è svolto anche da altri ortaggi come peperoni, melanzane, zucchine, fagiolini e carciofi.