

DOMANI L'INIZIATIVA DELL'AIROC

I "Cioccolatini della ricerca" per aiutare la lotta ai tumori

De Censi, direttore di Oncologia al Galliera: «Il "fondente" utile alla prevenzione, nei semi di cacao presenti più di duecento composti con proprietà benefiche»

Federico Mereta

Immaginate un farmaco che riesce a distribuire nell'organismo oltre duecento composti che possono aiutare a prevenire i tumori. E per di più dal sapore che solletica il palato, oltre ad offrire anche una positiva azione sull'umore. Non lo prendereste? Se la risposta è positiva, sappiate che questa "terapia" in realtà è fatta di un solo alimento, il cioccolato fondente.

«Sono stati individuati più di duecento differenti composti nei semi di cacao che presentano proprietà benefiche per il corpo umano, in particolare i ricercatori si sono concentrati sui polifenoli che sono particolarmente abbondanti in questa antica pianta - spiega Andrea De Censi, direttore dell'Oncologia Medica dell'Ospedale Galliera di Genova -. Gli studi hanno dimostrato che una dieta contenente cioccolato fondente riduce il numero di lesioni precancerose attra-



Uno dei manifesti realizzati per la campagna dell'Airc

verso l'inibizione di mediatori infiammatori, l'aumento degli enzimi antiossidanti e di riparazione del DNA e la riduzione della proliferazione cellulare».

Se volete "testare" questa gustosa forma di prevenzione e aiutare la ricerca sui tumori, dovete solo recarvi nelle tante piazze che domani ospiteranno i volontari dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc) e ritirare i "cioccolatini della ricerca". Duecento grammi di cioccolato fondente (da non mangiare di corsa per non far sfumare l'effetto benefico) che potrete degustare con un'offerta minima di 10 euro.

L'effetto sul palato è assicurato, così come la spinta che potrete dare alla ricerca sui tumori: solo nel 2017 in Italia sono stati diagnosticati oltre 373.000 nuovi casi di cancro, più di 1000 al giorno. Con la dolcezza del cioccolato, si potrà rendere questa malattia sempre più curabile.

Attenzione però: il classico

cioccolatino a fine pasto deve chiudere un'esperienza alimentare positiva per il benessere. E in questo le tradizioni liguri sono davvero fantastiche. «Dalle nostre parti si consuma molta verdura e questa è la stagione delle crucifere come cavolo, cavolfiore, broccoli e cavolo nero - commenta De Censi. Questi vegetali hanno un effetto positivo in chiave preventiva soprattutto sui tumori legati a meccanismi ormonali, come quello della mammella, della prostata, del pancreas e dell'endometrio. Contengono infatti composti come l'indolo-3-carbinolo che ha dimostrato un effetto preventivo nei modelli animali». Insomma, l'alimentazione ligure si può rivelare un'arma vincente per la prevenzione, lasciando lo spazio per il cioccolato fondente che aiuta a fornire polifenoli all'organismo.

«In questo senso, oltre a consigliare l'attività fisica e il controllo del peso, non dimenticate il valore dell'olio taggiasco, particolarmente ricco di polifenoli, nell'ambito di un'alimentazione che offra al corpo le giuste calorie - conclude l'esperto - Lo studio Predimed, effettuato per valutare l'efficacia dell'alimentazione in chiave preventiva e che non aveva come obiettivo specifico la prevenzione tumorale, ha dimostrato che consumare un litro d'olio la settimana si traduce in un netto calo (addirittura quasi del 50 per cento) del rischio di sviluppare tumore alla mammella. E proprio grazie

alla ricchezza in polifenoli!».

Aiutare la ricerca, insomma, significa pensare alla propria salute e a quella degli altri. Basta davvero poco per combattere contro il "nemico" tumore, che per fortuna fa sempre meno paura. Oggi in Italia a sopravvivenza a cinque anni è aumentata, sia per gli uomini che per le donne, rispetto al quinquennio precedente. Ma la scienza non si deve fermare. Sostenerla, con dolcezza, dipende da noi. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

LA "MAPPA"

Raccolta fondi: ecco dove si può fare la donazione

Ecco dove l'Airc sarà presente sabato per promuovere la raccolta fondi "I Cioccolatini della Ricerca". A Genova: in piazza Goffredo Villa / lato Carrefour; via XX Settembre (ponte Monumentale); via Sestri (dal Comune); Porticciolo di Nervi; piazza H. Dunant (piscine Albaro). A Bogliasco: piazza XXVI Aprile; a Sori: via Stagno (sotto i portici); a Sarissola: piazza Pinan; a Torriglia: via Rosciano 29 - (Coop Torrigliese). Da lunedì la distribuzione continuerà nelle filiali UBI Banca fino ad esaurimento scorte. Per maggiori informazioni chiamare il numero speciale 840 001 001 attivo 24 ore su 24.