

# DIAMO UN TAGLIO ALLE CALORIE

a cura di FEDERICA PERETTI - [federica.peretti@profilosalute.it](mailto:federica.peretti@profilosalute.it)

Giornalista

## La restrizione dietetica e delle calorie come arma di prevenzione contro il cancro

**"L**a restrizione calorica senza malnutrizione è il miglior metodo con cui mantenersi magri ed è attualmente la più straordinaria e potente strategia per avere una buona salute e per prevenire il cancro". Ad affermarlo è il professore Luigi Fontana, uno dei massimi esperti di nutrizione, docente di Medicina

e Scienze nutrizionali alla Washington University a St. Louis (Usa) e all'Università di Brescia che ha fatto il punto sugli studi in materia in occasione di una Lecture al Policlinico Agostino Gemelli di Roma.

"La restrizione calorica senza malnutrizione - rileva Fontana, che terrà una

seconda Lecture il 4 luglio all'Irccs De Bellis di Castellana Grotte (Ba), iniziative promosse dalla Fondazione Sigma-Tau - è il metodo principe con cui mantenersi magri, soprattutto riducendo il grasso addominale, ed attualmente la più straordinaria e potente strategia per il mantenimento della buona salute e per la prevenzione del cancro". Nel modello animale, spiega, "abbiamo riscontrato che diminuire l'apporto calorico del 20-40%, cambiando il tipo di nutrienti, aumenta la

durata della vita e comporta una riduzione dell'insorgenza dei tumori del 60%. La riduzione dell'introito calorico riduce infatti la produzione d'insulina, un fattore che stimola anche la crescita tumorale, e riduce pure i livelli di numerose sostanze infiammatorie che sono implicate nello sviluppo di tumori, malattie cardiovascolari, autoimmuni e nel diabete".

Nei roditori, rileva l'esperto, "la restrizione dietetica (DR) è l'intervento nutrizionale più efficace per rallentare l'invecchiamento e prevenire il cancro", e tale approccio è risultato funzionare anche "nelle scimmie rhesus, mentre negli esseri umani provoca cambiamenti metabolici e moleco-

**"NEI RODITORI LA RESTRIZIONE DIETETICA (DR) È L'INTERVENTO NUTRIZIONALE PIÙ EFFICACE PER RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E PREVENIRE IL CANCRO"**



**lari che li proteggono dalle patologie legate all'età".** Tuttavia, anche se "è assodato che la nutrizione giochi un ruolo fondamentale nell'insorgenza e progressione di molti tumori tipici delle popolazioni occidentali, al momento - precisa Fontana - non ci sono evidenze che il cibo e la dieta da sole possano curare un tumore maligno in corso. Abbiamo però evidenze che con una corretta alimentazione possiamo influire positivamente sia sullo svi-



*SPECIFICI REGIMI  
ALIMENTARI POSSONO  
POTENZIARE L'EFFETTO  
TERAPEUTICO DELLA  
CHEMIOTERAPIA*

luppo  
s u l l a  
di un tumore. Inoltre, dati recenti suggeriscono che specifici regimi alimentari possono potenziare l'effetto terapeutico della chemioterapia, e proteggere le cellule sane dagli effetti dannosi di tali terapie". Un

approccio promettente, in vista di nuove armi per la lotta contro il cancro, ma, avverte lo specialista, "sono necessari ulteriori studi, sia negli animali da laboratorio sia nell'uomo". Inoltre, conclude, "la scoperta di biomarcatori in grado di predire cancro, demenza e invecchiamento biologico è essenziale per progettare nuovi studi clinici e accelerare l'acquisizione delle conoscenze necessarie per poter prescrivere modifiche personalizzate della dieta e dello stile di vita in base al profilo genetico del singolo individuo". ■



**Federica Peretti**

# FILIPPINI