

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Molti studi scientifici condotti in tutto il mondo hanno evidenziato che alimentarsi in modo scorretto è la prima causa di morte prematura.

Troppa carne rossa, farine e zuccheri raffinati, un consumo eccessivo di bevande dolcificate, cotture sbagliate ed elaborate, contro quantità insufficienti di prodotti ortofrutticoli e cereali integrali, aumentano l'incidenza oltre che dei tumori, anche di malattie cardiovascolari, ictus e diabete.

La cattiva alimentazione fa più morti del fumo

Una ricerca effettuata negli Stati Uniti dall'Institute for Health Metrics and Evaluation (Imhe), dal 1990 al 2013, ha analizzato dati raccolti in 188 Paesi. I risultati emersi imputano ad una alimentazione scorretta la morte di circa 11,3 milioni di persone. Il fumo, invece, è responsabile della scomparsa di 6,1 milioni di persone. Logicamente le cause di morte prematura variano da Paese a Paese. In quelli più ricchi il fumo è la prima causa di morte prematura. In India e in

altri Paesi del sud asiatico l'inquinamento atmosferico è la causa preminente. In America Latina e in Medio Oriente il podio spetta all'obesità.

Un caso a parte è rappresentato dall'Africa subsahariana. La combinazione tra malnutrizione, rapporti sessuali a rischio, acqua contaminata, problemi igienici e alcool, ha numeri talmente alti non riscontrabili in nessun altro luogo al mondo. Anche **Umberto Veronesi** ascriveva, nel 35% dei casi, a un'alimentazione scor-

retta, la responsabilità di un maggior numero di tumori, superando il fumo che si fermava al 30%. La relazione tra cibo e patologie cardiovascolari è stata messa in evidenza da molte ricerche, che hanno dimostrato come riducendo i fattori di rischio come il colesterolo e l'ipertensione, diminuisca il rischio di cardiopatie. Chi mangia bene, soprattutto alimenti di origine vegetale, con poche proteine animali e fa attività fisica si mette al riparo da queste malattie. Un' ali-

mentazione corretta può aiutare sia a prevenire che migliorare la qualità della vita.

Invece, un'alimentazione ricca di grassi animali e cibi raffinati è associata a una maggiore probabilità di sviluppare non solo malattie cardiovascolari ma anche alcuni tipi di tumore, soprattutto quelli all'intestino. Il tumore al colon-retto è collegato principalmente alla dieta e allo stile di vita che si segue. Sono considerati fattori di rischio il consumo di carni rosse e di insaccati, fari-

ne e zuccheri raffinati, il sovrappeso, la ridotta attività fisica, il fumo e l'eccesso di alcool. Allo stesso modo anche nel caso del tumore alla prostata il consumo elevato di carne rossa e latticini e una dieta ricca di calcio sono considerati dei fattori di rischio. Attraverso la dieta possiamo quindi decidere una buona parte del destino della nostra salute: limitare le proteine e i grassi animali, assumere una giusta e corretta dose di carboidrati, di grassi buoni e di fibre vegetali ci aiuterà ad abbassare in maniera sostanziale il rischio di contrarre molte patologie.