

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Nell'universo maschile, le scelte alimentari possono influire sulla salute della prostata. Due recenti studi parlano chiaro: il primo dimostra che le persone che seguono una dieta ricca di grassi hanno il 25% di rischio in più di ingrossamento della prostata; il secondo che il colesterolo alto si associa a un'incidenza maggiore del 37% di tumore prostatico. I cibi grassi aumentano i livelli di testosterone, ormone direttamente responsabile dell'ipertrofia pro-

## La lotta al tumore alla prostata inizia a tavola

statica benigna. Ma se una dieta scorretta può fare del male alla prostata, una dieta sana può prevenire molti disturbi.

Quali sono i cibi amici? Sul podio troviamo il pomodoro, la curcuma e, più in generale, un'alimentazione ricca di prodotti ortofrutticoli e cereali integrali. Nel primo caso, il merito è del licopene, un potente antiossidante che, come ha dimostrato uno studio pubblicato su *Oncology and cancer case reports*, aiuta a combattere l'iperplasia prostatica benigna.

Per questo motivo, una pasta al pomodoro o un passato di pomodoro serviti con un filo di olio extravergine di oliva, sono due piatti che non dovrebbero mai mancare nel menù di un uomo. Fondamentale è la cottura, in quanto il licopene è più disponibile nel pomodoro cotto, perché la sua molecola si attiva con la cottura.

C'è poi la curcuma, una spezia esotica adottata ormai anche nella cucina italiana. Benefica per mille ragioni, la curcumina ha un'azione protetti-

va e quasi curativa. Uno studio pubblicato su *Cancer research* ha dimostrato che questo principio attivo è in grado di intaccare la sopravvivenza delle cellule tumorali in presenza di cancro alla prostata. Più di recente, la curcumina è stata oggetto anche di un altro studio, uscito su *Precision oncology*: la miscela con l'acido ursolico, presente in mele e rosmarino, e il resveratrolo, un potente antiossidante di cui sono ricchi uva rossa e frutti di bosco, si è dimostrata efficace

quasi quanto i farmaci.

Ma tornando alla spesa quotidiana, per gli uomini è fondamentale mettere nel carrello anche tante verdure, cereali, noci e frutta, come conferma uno studio finanziato dal *World cancer research fund* nel 2016. Di 26.000 uomini monitorati, quelli che seguivano una dieta vegana hanno mostrato un rischio più basso del 35% di ammalarsi di tumore alla prostata. Le vitamine A, contenute in pomodori, carote, spinaci, ed E, che si trova in

diversi vegetali, frutti e cereali, possono avere infatti un'azione protettiva sui cambiamenti del tessuto prostatico.

L'ultimo, ma non meno importante, alleato del benessere della prostata non è un alimento, bensì una bevanda: il caffè. Secondo uno studio condotto su 7.000 molisani nel 2017, berne tre tazzine al giorno abbasserebbe del 53% il rischio di tumore. A patto che sia espresso. Sono l'alta pressione, l'acqua bollente e l'assenza di filtri a mantenere infatti la giusta concentrazione di molecole bioattive benefiche per l'organismo.