Scritto da Maria Ida Longo
Giovedì 08 Aprile 2010 19:15

Mangiare tanta **frutta e verdura** aiuta prevenire il **cancro**: questa l'indicazione sostenuta persino dall' **Organizzazione mondiale della sanità.**

Da uno studio a cui hanno partecipato 10 Paesi europei, però, 470.000 persone (30.000 delle quali, tra il 1992 e il 2000, hanno sviluppato un tumore), un equipe internazionale di medici, guidati dall'epidemiologo italiano **Paolo Boffetta** della **Scuola di Medicina Mount Sinai** di New York, scopriamo che l'effetto protettivo assicurato da frutta e verdura è più limitato di quanto si pensi.

Gli autori dello studio spiegano che non si può scartare l'ipotesi che anche la piccola riduzione osservata nei casi, sia dovuto al fatto che di solito chi mangia più frutta e verdura **conduce stili di vita più sani**
.

Il consumo di due porzioni extra di frutta e ortaggi al giorno può prevenire il 2,6 per cento di cancro nei maschi e il 2,3 per cento nelle donne, in particolare, gli ortaggi, più ricchi di nutrienti, sembrano avere effetti più benefici rispetto alla frutta; **bevitori e fumatori**, essendo categoria a rischio, sono coloro che possono beneficiare meglio di questa dieta.

Il ricercatore italiano Boffetta spiega che, nonostante il risultato dello studio, le raccomandazioni non cambiano: mangiare frutta e verdura comunque fa bene.

Tra l'altro, se il legame tra la dieta e il cancro non è del tutto chiaro, **l'obesità** è considerata un sicuro **fattore di rischio,** e da questo punto di vista una dieta ricca di vegetali non può che avere effetti positivi.

Rachel Thompson, del **World Cancer Research Fund**, ha fatto comunque osservare che anche una riduzione del 2,5 per cento dei casi di cancro nel mondo è significativa, per cui è bene continuare a mangiare frutta e verdura.

Fonte: Sito web AGI