

## Dieta mediterranea, un'alleata contro il tumore al pancreas

*Lo conferma uno studio diffuso dalla AIOM - Associazione italiana di oncologia medica*

La dieta mediterranea tipica delle regioni del Sud contribuisce a contrastare il tumore al pancreas, uno dei carcinomi più temuti e difficili da curare. Lo conferma uno studio diffuso dalla Fondazione AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), che aderisce in questi giorni alla quarta giornata mondiale del tumore al pancreas.

Il grande consumo di frutta e verdura fresca, caratteristico della dieta mediterranea, aiuta a prevenire l'insorgenza di questo tumore. Per tale motivo nelle regioni del Sud i casi sono nettamente inferiori rispetto al Nord: -25% per gli uomini e -28% per le donne. Infatti, per quanto celebrata ed apprezzata, [la dieta mediterranea nell'Italia del Nord](#) non è seguita a sufficienza. Ricordiamo quindi i principi di base di tale regime alimentare, scoperto ai primi del Novecento e dichiarato Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010.

I principi generali della dieta mediterranea, con le varianti del caso, sono comuni a quattro Paesi che si affacciano sul Mediterraneo: l'Italia, la Grecia, la Spagna e il Marocco. La base dell'alimentazione in tali territori è fornita dai carboidrati (55-60%) principalmente complessi, seguiti da grassi (30-35%) generalmente insaturi e infine proteine (10-15%). La dieta prevede il consumo quotidiano di pasta, riso, cereali, pane, legumi, frutta e verdura, olio d'oliva, yogurt e formaggi. Il pesce, il pollo e le uova sono le principali fonti di proteine, da mangiare una volta a settimana, così come i dolci. Si consumano raramente, una o due volte al mese, le carni rosse. Sono praticamente assenti, invece, gli insaccati e i grassi provenienti dal burro e dallo strutto, ma anche i cibi fritti e grassi e lo zucchero raffinato. L'acqua è la bevanda principale, seguita dal vino, che viene consumato con moderazione.

L'olio è un grasso insaturo, a differenza di quello contenuto nelle carni rosse, ed è la prima fonte di grassi della dieta. Il pesce, oltre alle proteine, fornisce ferro, calcio, iodio e fosforo. La frutta e la verdura sono ricche di vitamine, ma anche di altre sostanze benefiche come il licopene contenuto nei pomodori, conosciuto per prevenire il cancro alla prostata, l'ipertensione, l'ictus e l'arteriosclerosi. I cereali contengono fibre e vari minerali utili all'organismo, mentre le carni bianche, le uova e i formaggi garantiscono l'apporto proteico. Ciò permette di mantenere la dieta mediterranea a circa 2500 Kcal al giorno per gli uomini e 2000 Kcal per le donne.

Per finire, [la dieta mediterranea è un modello nutrizionale ecologico](#): chi ne segue le regole, secondo uno studio recente, immetterebbe indirettamente nell'aria 2,1 kg di anidride carbonica, mentre chi si nutre seguendo la dieta nordamericana, basata su un maggior consumo di carne, sarebbe responsabile dell'immissione di 6,5 kg di CO<sub>2</sub>.

Con la dieta tipica del nostro paese aiutiamo dunque noi stessi a restare sani e in forma, evitando l'obesità che è uno dei fattori di rischio del tumore al pancreas, e proteggiamo anche l'ambiente, consumando meno aria, acqua, terra ed energia.