

# Passaparola: i 12 comandamenti contro il cancro, dott. Franco Berrino

*È importante sottolineare che le raccomandazioni del Codice Europeo contro il cancro sono delle raccomandazioni per la prevenzione dei tumori e queste raccomandazioni alimentari sono utili anche per chi ha un tumore, ma non è che siano delle soluzioni alternative alle terapie per il tumore, bisogna fare la terapia che la medicina ha messo in atto per curare i tumori, ma è molto importante aiutarsi anche con l'alimentazione. Il Passaparola del Dott. Franco Berrino, epidemiologo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano*

“Il Codice europeo per la prevenzione del cancro sono delle raccomandazioni della Comunità Europea per gli abitanti dell'Europa, per i cittadini. Occorrerebbero anche delle raccomandazioni per le istituzioni, ma intanto hanno fatto delle raccomandazioni per i cittadini e hanno dato l'incarico a una serie di Commissioni dell'OMS della sanità che hanno rivisto gli studi scientifici e hanno deciso quello che è sensato raccomandare sulla base di tutti gli studi scientifici fatti su questi fattori.

La prima raccomandazione è di non fumare, di non usare alcun tipo di tabacco e di non consentire che si fumi in casa, perché anche il fumo passivo è associato al cancro, in particolare è associato al cancro dei bambini, alle leucemie, se fumano i genitori, i bambini aumentano il loro rischio di ammalarsi di leucemia.

C'è una raccomandazione sul mantenersi snelli e quindi di tornare snelli se non si è più snelli e oggi sappiamo quali sono i fattori che fanno ingrassare, l'eccesso delle proteine delle diete, mangiamo troppe proteine, lo sappiamo sulla base di grandissimi studi, su centinaia di migliaia di persone dove si vede che le persone normopeso che mangiamo più proteine, è

più facile che ingrassano con buona pace delle diete farlocche le fanno dimagrire intossicandoti con le proteine.

C'è la raccomandazione di fare tutti i giorni un po' di esercizio fisico e lì è molto chiaro che chi fa esercizio fisico si ammala meno di cancro.

C'è la raccomandazione di basare l'alimentazione quotidiana sui cereali integrali, non industrialmente raffinati, quindi non sulle farine 00, le farine 0, i dolci di pasticceria, ma sui cereali integrali, sul pane integrale, sui cereali in chicco, non il riso bianco, i cereali integrali, i legumi, verdure e frutta.

C'è la raccomandazione di limitare le carni rosse e di evitare le carni conservate che da noi vuole dire soprattutto evitare i salumi perché sono legati ai tumori dell'intestino, dell'esofago, stomaco e intestino con un meccanismo complesso ma che deriva soprattutto dalla ricchezza di ferro di queste carni, che il ferro è molto ossidante, il ferro delle carni e favorisce la formazione di sostanze cancerogene nell'intestino. La cosa vergognosa del nostro Ministero della Salute è che nella traduzione italiana che è comparsa sul sito del Ministero della salute, questa raccomandazione di evitare le carni conservate non c'è, può essere stata una svista o può essere stata una scelta(\*): temo che sia stata una scelta per non danneggiare l'industria nazionale, ma noi con l'industria nazionale dobbiamo lavorare perché facciano dei prodotti migliori.

Limitate i cibi a alta densità calorica, che sono cibi ricchi di zuccheri e di grassi, sono praticamente tutti i cibi che vengono pubblicizzati in televisione.

Evitate le bevande zuccherate, qui c'è all'altra questione con il Ministro della Salute che recentemente ha proprio contestato la raccomandazione dell'OMS che lo zucchero non sia più del 5% delle calorie totali che mangiamo, dicendo che questa era una base scientifica, ma che ne sa lei della base scientifica, che studi ha fatto per dirlo? Ci sono fior di studi, è vero che ci sono soltanto gli studi degli ultimi 10 anni che documentano proprio perché lo zucchero è un fattore

importantissimo, è un determinante importante soprattutto dell'obesità, anche qua c'è il rischio di danneggiare l'industria nazionale. Noi dobbiamo istruire l'industria nazionale a mettere meno zucchero, a pubblicizzare meno zucchero, perché lo zucchero è una sostanza nociva e si può abolire totalmente dalla nostra dieta, anzi che è meglio abolire totalmente dalla nostra dieta.

Evitate i cibi ricchi di sale, ma questo vale in particolare per chi ha un'alimentazione ricca di carne perché la carne dà già molto sodio, se una ha un'alimentazione prevalentemente vegetariana ci vuole il sale per la buona salute.

C'è una raccomandazione sull'alcol che dice di stare attenti, limitare. Per la prevenzione del cancro è proprio meglio non bere le bevande alcoliche.

C'è una raccomandazione sull'esposizione al sole, dicendo di limitare le esposizioni prolungate al sole, fondamentalmente il rischio di melanoma. C'è per le scottature, dobbiamo evitare le scottature solari dei nostri bambini quando li portiamo al mare, l'esposizione prolungata al sole, ma senza scottature non fa aumentare il rischio di questo tumore temibile che è il melanoma maligno.

Rispettate le indicazioni protettive sui luoghi di lavoro, è molto importante che le persone, chiunque faccia qualunque lavoro sia a conoscenza delle sostanze chimiche che ci sono nel suo ambiente di lavoro e se queste sostanze chimiche sono cancerogene o meno.

C'è una raccomandazione sul radon. Il radon è un gas radioattivo che viene emesso dalle pietre da costruzione e anche dal cemento e che si può concentrare nelle nostre case, che è responsabile dei tumori del polmone, si somma all'effetto del tabacco ma anche nei non fumatori aumenta un po' il rischio di cancro del polmone e si può misurare le concentrazioni di radon nelle abitazioni, quanto più teniamo chiuse bene le finestre ermeticamente per risparmiare sul riscaldamento, tanto meno è ventilato l'appartamento, tanto

maggiore è la concentrazione di radon.

C'è la raccomandazione per le donne di allattare al seno e di non usare le terapie ormonali sostitutive in menopausa a meno che ci sia una forte ragione per usarle. Quando c'è bisogno di fare queste terapie, varrebbe la pena di farle utilizzando il progesterone naturale, perché negli studi il progesterone naturale non è associato a un aumento del rischio di cancro della mammella, mentre i progestinici sintetici che l'industria preferisce perché li può brevettare, quindi li può vendere cari sono associati a un aumentato rischio di cancro della mammella,

Si raccomanda di vaccinare i bambini per l'epatite B, per la prevenzione dei tumori del fegato e c'è anche la raccomandazione di vaccinare le bambine per il virus del papilloma umano, qui bisogna però sapere che non è che basti fare la vaccinazione, perché la vaccinazione copre soltanto dai due virus principali, ma c'è un'altra dozzina per cui copre soltanto per il 70% lo stesso anche se si fa la vaccinazione bisogna lo stesso fare i pap-test.

C'è anche una raccomandazione per la diagnosi precoce: partecipare ai programmi organizzati, cioè i programmi che hanno in sé un controllo di qualità per fare una cosa utile senza fare troppo danno per i tumori dell'intestino, della mammella e del collo dell'utero, non per i tumori della prostata, non per i tumori del polmone, per cui non c'è alcuna raccomandazione di fare gli esami di screening.

Queste sono le 12 raccomandazioni del Codice europeo contro il cancro e è bene che siano conosciute, diffuse, appese e che siano tradotte correttamente senza dimenticarne delle parti per conflitti di interesse!

*Passate Parola!" Dott. Franco Berrino, epidemiologo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano*

(\*): Sul sito del Ministero della Salute ora è possibile leggere la raccomandazione sulle carni conservate, che potrebbe essere stata aggiunta in seguito, dato che l'ultima modifica risale al 3 dicembre e l'articolo era stato

pubblicato lo scorso 15 ottobre.

>>>Firma contro l'Euro: cerca il banchetto più vicino a te  
Tu hai firmato? Dillo su Twitter con #iohofirmato e invita  
tutti i tuoi amici a farlo!

Il tuo contributo è importante:

– organizza il tuo banchetto e segnalalo su questa mappa (che  
sarà in continuo aggiornamento)

Il tuo contributo è importante:

– scarica, stampa e diffondi i volantini informativi (1.  
Motivi per uscire dall'euro 2. Domande Frequenti sull'euro)

– fai conoscere a tutti i tuoi contatti questo nuovo sito sul  
referendum <https://beppegrillo.it/fuoridalleuro> <