

Sostanze cancerogene nascoste negli alimenti: ecco quali cibi evitare

A cura di Claudio Giordano

Responsabile Nazionale C.S.IN. per la Divisione di Medicina Cellulare

In questa sede abbiamo più volte parlato di quali sono gli alimenti che possono aiutarci a combattere l'insorgere del **cancro**. Tipologie, proprietà, spesso anche modalità di cottura o meglio di non cottura.

È bene, però, fare una lista degli alimenti che il cancro invece possono favorirlo, scoprendo insieme quali errori evitare nella **cottura dei cibi** e cosa preferire quando decidiamo che piatto mettere in tavola.

Spesso, infatti, cerchiamo il male fuori dalla porta della nostra casa, senza accorgerci che invece è più vicino di quanto possiamo pensare.

Patatine fritte

Le **patatine fritte** e, in special modo, quelle in busta contengono una sostanza molto pericolosa che si chiama acrilamide. L'**acrilamide** è un composto chimico che si forma negli alimenti durante la cottura ad alte temperature. Presente solitamente nei prodotti amidacei, si forma da alcuni zuccheri e da un amminoacido presenti in natura in alimenti quali patatine, patatine fritte a bastoncino, pane, biscotti e caffè.

Sul rischio cancerogeno di questa sostanza, ha indagato per anni l'**EFSA**, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, che, nel 2005, ha confermato la pericolosità dell'elemento, data la sua cancerogenicità e genotossicità.

Carne alla brace

Lo stesso discorso fatto per le patatine fritte, vale anche per la **carne cotta alla brace**. Secondo uno studio fatto in America e riportato da *Repubblica*, l'abitudine di mangiare cibi troppo cotti, aumenterebbe il rischio di cancro alla prostata. La colpa, anche in questo caso, sarebbe da attribuire alla modalità di cottura scelta.

In particolare, si legge: "Il meccanismo attraverso il quale il consumo di carne ben cotta potrebbe aumentare il rischio di cancro consiste nel rilascio di composti mutageni durante la fase di cottura. I principali responsabili sembrerebbero essere le ammine eterocicliche e gli idrocarburi policiclici aromatici, composti chimici che si formano quando il muscolo di animali come manzo, maiale, pesce e pollo vengono cucinati a temperature elevate".

Sale da cucina

Il **consumo eccessivo di sale** e prodotti conservati sotto sale aumenterebbe le possibilità di sviluppo del carcinoma dello stomaco. Parola del professor Franco Berrino, direttore del dipartimento di Medicina predittiva e per la prevenzione dell'Istituto nazionale tumori di Milano, che ha rilasciato un'[intervista](#) a *Repubblica*.

Il cancro si combatte innanzitutto a tavola, limitando l'uso di alimenti che possono compromettere la nostra salute. Il sale è uno di questi. Ciò non significa che dobbiamo completamente eliminarlo dalla nostra alimentazione, ma che dobbiamo ridurre le dosi. Il pericolo, infatti, risiede nell'abuso e nell'accumulo delle sostanze. E considerato che è presente nella maggior parte degli alimenti che consumiamo, superare le soglie consigliate è molto facile.

Bevande zuccherate

Le bevande zuccherate, nella maggior parte dei casi, sono piene di zucchero raffinato o di **aspartame**. L'aspartame è ormai un elemento che conosciamo bene, un dolcificante artificiale che, secondo i risultati di diversi studi, indurrebbe a un aumento, statisticamente significativo, dell'incidenza di linfomi e leucemie maligni del rene nei ratti femmine e tumori maligni dei nervi periferici nei ratti maschi. Uso e soprattutto abuso di queste bevande contenenti dolcificanti non naturali può contribuire a promuovere la crescita e la formazione di tumori.

Riso

Per quel che riguarda il riso, il discorso appare un po' più complesso. Il riso è un cereale naturalmente soggetto ad assorbire l'**arsenico** presente nell'ambiente, soprattutto a causa delle condizioni nelle quali viene coltivato. Più arsenico c'è nell'ambiente, più il prodotto finito ne conterrà. L'arsenico non è tutto uguale, in natura si trova in diverse forme: quella pericolosa è la forma inorganica. Una forma che è difficile da misurare.

Ecco perché le letterature sull'argomento sono ampiamente contrastanti. È consigliabile comunque sciacquare bene il riso prima della cottura, anche nel caso del riso integrale, limitandone il consumo a un paio di volte la settimana.

Quantità eccessive di arsenico, infatti, possono disattivare il sistema di riparazione del Dna, rendendo il nostro organismo vulnerabile alle mutazioni che generano il cancro.

Infine, come si può ben intuire, è necessario cercare di limitare il consumo di alimenti che potrebbero essere contaminati da **metalli pesanti** presenti nel terreno. Se possibile, cerchiamo sempre di acquistare prodotti a km 0, da commercianti di fiducia di cui siamo sicuri.

Fonti articolo:

- <http://www.salute-e-benessere.org/salute/lista-degli-alimentiogetti-altamente-cancerogeni/>
- http://www.cirovestita.it/p/Alimentazione_e_tumori.asp
- <http://www.verascienza.com/alimentazione-domande-sul-cibo-la-pizza-bruci/>
- <http://www.dietasalute.net/sostanzecancerogeneeanticancerogene.htm>
- http://www.cibo360.it/cibo_salute/tumore/sostanze_cancerogene.htm
- <http://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/acrylamide.htm>
- http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2011/11/29/news/carne_tumore_prostata-25617611/