

Sei alimenti che provocano il cancro

Sono tra i più diffusi, e molti li assumiamo tutti i giorni. Ecco 6 alimenti che possono provocare il cancro



E' purtroppo una delle malattie più diffuse al mondo. E ci possono essere molteplici fattori di rischio. E anche una sbagliata alimentazione può provocare un cancro. Ecco perché è importante conoscere quali alimenti possono favorire l'insorgenza di questo terribile male. Al fine di eliminarli del tutto o, se proprio non è possibile, limitarne il consumo.

1. Carne. La carne - soprattutto se rossa o lavorata - sarebbe da limitare. Il consumo di grosse quantità di carni rosse o salumi, o il loro consumo quotidiano, possono infatti favorire la comparsa di cellule tumorali. Soprattutto per quanto riguarda il tumore al colon.
2. Dolcificanti artificiali. Per controsenso i dolcificanti artificiali si trovano spesso in prodotti destinati a chi vuole mettersi a dieta e tende quindi a evitare gli zuccheri. Il problema è che proprio i dolcificanti rendono difficile la giusta regolazione degli zuccheri nel sangue da parte del corpo, provocando aumenti di peso. Spesso utilizzato in queste sostanze è poi l'aspartame, una sostanza chimica cancerogena che andrebbe evitata.
3. Oli idrogenati. Molto utilizzati per conservare gli alimenti, gli oli idrogenati sono pericolosi. Una volta assunti vanno infatti a modificare la struttura e l'integrità delle membrane cellulari. Arrivando a provocare il cancro.
4. Patatine fritte. Tanto buone quanto pericolose. Nelle patatine fritte è spesso e volentieri utilizzato l'acrilammide, una sostanza cancerogena che si attiva quando gli alimenti vengono scaldati a temperature troppo elevate. Come nel caso della frittura. Le patatine fritte non sono poi immuni da aromi artificiali, conservanti e coloranti. Più studi hanno dimostrato quanto possano rivelarsi pericolose le patatine alla francese.
5. Alcol e bevande gassate. L'abuso di alcol o di bibite gassate è pericoloso. L'alcol è, per esempio, un fattore di rischio per quanto riguarda il cancro al seno (che può insorgere anche negli uomini). Ma anche le bevande gassate sono pericolose. Contengono infatti elevate quantità di zuccheri, coloranti, aromi e quant'altro. Queste bibite acidificano il corpo, favorendo l'insorgenza di tumori.
6. Farina e zuccheri raffinati. Anche queste sostanze sarebbero da evitare, favorendo piuttosto lo zucchero di canna e la farina di kamut, di farro o di

manitoba. Lo zucchero raffinato aumenta di colpo i livelli di insulina, favorendo la crescita di cellule tumorali. Attenzione soprattutto a quando si fa la spesa, poiché questo tipo di zucchero è presente in moltissimi prodotti. Succhi di frutta compresi. La farina bianca raffinata, per quanto comune, è stata associata - come altri carboidrati raffinati - a un possibile aumento di insorgenza tumorale.

Salute | 2 giu 2015 12:34

Ticino News