



Aurora Ramazzotti: «Professione sorellona» La figlia di Eros e Michelle Hunziker posta **web** foto tenerissima con ...

TUTTI

WHITE WOLF PRODUCTION PRESENTA

STEFANIA ROCCA ANDREA PRETI
ONE MORE DAY

UN FILM DI ANDREA PRETI

DAL 14 MAGGIO AL CINEMA

[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE]

I nostri amici broccoli

Con il cacao e l'olio

d'oliva sono fra gli alimenti che aiutano a prevenire e contrastare le malattie. Servono per cuore, cancro e cervello



1 ora fa | di Chiara Pizzimenti



WHITE WOLF PRODUCTION PRESENTA

STEFANIA ROCCA ANDREA PRETI

ONE MORE DAY

UN FILM DI ANDREA PRETI

DAL 14 MAGGIO AL CINEMA

ONEMOREDAY.IT #ONEMOREDAY

/onemoredayfilm @OneMoreDayFilm

Broccoli, Curcuma, Cacao. Ricordate questi cibi. Sono parole magiche, se si parla di **alimentazione e prevenzione delle malattie**. Perché sì, quello che si mangia, è utile, se non fondamentale, per la prevenzione e anche per la cura di molte patologie. **Cervello, Cuore, Cancro: curarsi con l'alimentazione.** Il punto è stato fatto al **festival della scienza medica di Bologna**.

Mangiare sano non significa solo consumare cibi non adulterati o contaminati, o evitare alimenti che danneggiano alla lunga tessuti e organi. Significa anche **alimentarsi facendo scelte a partire da conoscenze biochimiche sulla composizione dei cibi e sul metabolismo. Si prevencono così alcune malattie e si riduce il ricorso a farmaci.**

Il futuro? Usare le informazioni sulle predisposizioni genetiche individuali per decidere di cibarsi in modo più sano o meno dannoso. Il presente è invece fatto di **alimenti di cui si conoscono le qualità** e abitudini da copiare per mantenersi in salute.

CANCRO

Racconta Patrizia Hrelia, professore in Tossicologia alla Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze motorie dell'Università di Bologna, che **i broccoli negli Stati Uniti sono diventati un caso diplomatico**. Non li apprezzavano Bush padre e figlio, che arrivò alla gaffe con il presidente messicano che invece li coltivava. Forti sostenitrici sono state dall'altra parte due first lady, Hillary Clinton e Michelle Obama, consapevoli dell'utilità di questa verdura.

Cosa fanno? Sono eccezionali dal punto di vista biologico perché **accendono geni per la pulizia delle cellule** e inibiscono la formazione di metastasi. La parola d'ordine è **chemioprevenzione**: strategia che ha l'obiettivo di prevenire, ritardare o contrastare la comparsa della patologia.

TOP VIDEO



HOT

daBENESSERE



SESSO

4 giorni fa | di Matteo Losa

10 gesti che un uomo (innamorato) riserva solo alla propria donna

VEDI anche



1 giorno fa | di Alessia Arcolaci

Guardate il mio volto prima di bruciarvi con le lampade



3 giorni fa | di Laura Scafati

La Roche-Posay, diventa Skin Checker campagna di prevenzione tumore alla pelle

Come succede? **Gli isotiocianati presenti nei vegetali della famiglia delle crucifere, cioè cavoli, cavolfiore soprattutto appunto i broccoli, inibiscono l'attivazione metabolica dei cancerogeni e la reazione infiammatoria che si associa alla nascita del cancro.** Il sulforafane è uno degli isotiocianati più interessanti per attiva un'azione selettiva, non agisce cioè su tutte le cellule, ma solo su quelle tumorali.

Perché allora non ne prendiamo una mega dose? Perché ancora non siamo in grado di traslare la misura, cioè durata e modalità di assunzione, dai test alle persone. **La corretta è mantenere una dieta corretta e bilanciata.**

CERVELLO

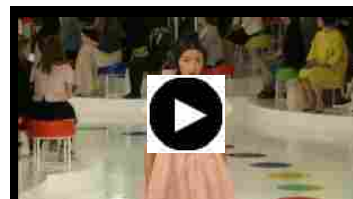
L'alimentazione può avere un ruolo anche nella prevenzione delle malattie neurodegenerative. È il caso dell'Alzheimer che raccoglie più del 70% dei casi di demenza, casi in aumento. Se ne stimano 36 milioni nel 2015, triplicheranno nel 2050. Non una malattia improvvisa. Spiega Giovanni Scapagnini è Professore Associato dell'Istituto di Scienze Neurologiche del CNR di Catania e dell'Università del Molise ed esperto in meccanismi biologici dell'invecchiamento: **«Inizia a svilupparsi vent'anni prima del declino cognitivo».** Prima interferenze e poi un **vero rallentamento e si può, attraverso il cibo, contrastarlo.**

Come si fa? Attraverso la **biologia positiva**, non studiando i malati, ma **analizzando quanti la malattia non ce l'hanno.** Ci sono zone della terra a estrema longevità, ma a bassa presenza di demenza. È il caso dell'isola giapponese di **Okinawa.** La dieta degli abitanti di questa zona è ipocalorica, ricca di polifenoli che sono in grado di attivare la sopravvivenza delle cellule con più antiossidanti e meno infiammatori. E c'è una bevanda quotidiana la **curcuma** che ha grandi pregi grazie alla curcumina. È l'ingrediente principale del curry,

Solo curcuma? No, a questo si aggiunge il pesce ricco di acidi grassi, gli omega 3 che partecipano alla riduzione dei processi infiammatori. E anche **una continua attività fisica e un**



VANITY FAIR
LIVE!



FASHION
Chanel Cruise 2015/16 - Seoul



contesto sociale attivo. Ci sono poi altri alimenti altrettanto ricchi di polifenoli e già consigliati dall'**Autorità Europea per la sicurezza alimentare**: è il caso di cacao e olio d'oliva.

CUORE

Le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte negli Stati Uniti e in Europa. Sono anche fra quelle per cui si spende di più: il budget americano è 564,9 miliardi di dollari nel 2015, arriverà a 1117,6 nel 2030. Cosa fare? «**Correggere le condizioni acute e allargare le strategie di prevenzione**» dice Claudio Borghi è Professore Ordinario di Medicina Interna e Direttore della Unità Operativa di Medicina Interna del Policlinico S.Orsola-Malpighi di Bologna.

I nemici sono ipertensione, diabete e obesità e appaiono modeste le capacità di adeguarsi alimentariamente. La dieta, dunque la qualità alimentare, è però la prima via per prevenire, visto che finora non ha dato grandi risultati l'indagine genetica. **Sono evidenti i vantaggi della dieta mediterranea come quelli studiati presso gli indiani kuna con cacao, pesce, frutta e verdura.** La prova sta nel fatto che quando si trasferiscono dal loro territorio delle isole di San Blas a Panama e cambiano la loro alimentazione le patologie aumentano.

Cosa possono fare tutti? **Evitare i nemici occulti e i comportamenti nocivi.** Il sale per esempio va limitato, ma è bene sapere che già in quattro fette di prosciutto crudo ce ne è più di quanto ne serva al giorno. Per gli Stati Uniti soprattutto le bevande conosciute come **sodas** il cui uso è aumentato a discapito del latte. Una via è quella dei nutraceutici: componenti di alimenti che forniscono benefici per la salute in termini di prevenzione di patologie cronico-degenerative. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda il consumo di almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno,** possibilmente in **cinque diversi momenti** della giornata e scegliendo tra **5 colori diversi.** Sono questi i nutrimenti farmaceutici, sostanze di estrazione naturale con azione farmacologiche.

In alto caratteristiche, storia e qualità dei broccoli.



- LINK** • Una birra per battere Alzheimer e Parkinson
 • I cibi che invecchiano • Cinque motivi per mangiare il cioccolato
- TAG** • tumore • verdura • malattie cardiovascolari

NON CI SONO ANCORA COMMENTI

Cosa ne pensi?

VANITY TODAY!



Noi siamo così Simili



«Non chiamatemi grassa»



Tendenza monocromo



I voti ai look



I beauty look

News	Beauty	Fashion	Show	Oroscopo	Traveller
Italia	News	News	Cinema	Capitani	Viaggi Mondo
Mondo	Trend	Sfilate	Musica	Del giorno	Viaggi Italia
Società	Beauty star	Trend	Tv	Del mese	Notizie Viaggio
Foto	Capelli	StarLook	Libri	Tarocchi	Cinquesensi
Diversamente Vanity	Viso e corpo	Red Carpet	Agenda	Lifestyle	Blog
People	Make up	Shopping	Food	Casa	Cinquesensi
Italia	Profumi	Borse	Foodstar	Hi-Tech	Benessere
Mondo	Shopping	Scarpe	Food News	Tempo libero	Dieta e alimentazione
Gossip	Il top e il flop	Abbigliamento	Piatti d'Autore	Bambini	Star Program
LifeStar	Uno al giorno		Ristoranti	Motori	Fitness
Family Vip	(r)evolution		Ricevere	Salone del Mobile	Salute e prevenzione
Charity Stars				Pets	Sesso