

Cancro al colon: a rischio la carne rossa?

Il consumo eccessivo di carne rossa, come quella di manzo, agnello e maiale raddoppia il rischio di contrarre il cancro al colon rispetto alla dieta a base di carne di pesce o di pollo. Questo è il risultato di uno studio condotto in un ospedale di Boston, nel Massachusetts, su un ampio campione di 88.751 soggetti in un arco di tempo dal 1980 al 1986. Sino ad oggi gli studi sulla dieta a base di carne rossa si erano mossi in direzione dei possibili legami con le cardiopatie, in particolare con le cardio-angiopatie alla base degli infarti miocardici. Non era invece stato collegato il consumo di questo tipo di carne con l'insorgenza di tumori. Il dottor Walter Willet, uno dei direttori della ricerca, nel presentare la relazione sullo studio, ha detto che un piccolo consumo di carne rossa è meglio di un grande consumo, ma è ancor meglio se la carne rossa viene eliminata dalla dieta. Tuttavia, Peter Greenwald, dell'Istituto nazionale di oncologia degli Stati Uniti, afferma che non si devono interpretare le dichiarazioni di Willet come un invito tout-court ad abolire la carne di manzo o vitello dalle mensa, bensì come un suggerimento a ridurre il consumo. Nel corso della ricerca gli studiosi infatti hanno accettato che il rischio di insorgenza del cancro al colon si riduce man mano che viene ridotto il consumo di carne rossa. Le diete a base di grassi vegetali non sembrano avere alcuna correlazione con il tumore di questo tipo, né l'hanno le diete a base di altre fonti di grassi animali, quali il latte, il formaggio e il gelato.

Sabin scettico sul vaccino anti-Aids. Ma Rossi non è d'accordo

Sarà molto difficile, per non dire impossibile, che si possa arrivare a creare un vaccino contro l'Aids. Lo ha sostenuto Albert Sabin, intervenendo, a Chieti, al convegno sulle «strategie vaccinali», che si è svolto nell'aula magna dell'università «Gabriele D'Annunzio». Secondo lo scienziato, infatti, in tanti anni di ricerca «non si è riusciti ad ottenere un vaccino efficace ogni qual volta si è avuto che fare con un'infezione virale, in cui il mezzo naturale d'infezione fosse prevalentemente una cellula infetta piuttosto che una partecella virale libera». Parete differente è stata invece espresso da Giovanni Battista Rossi, dell'Istituto superiore di sanità di Roma, il quale ha affermato che allo stato attuale non si è in condizioni tali da «non poter neanche provare a risolvere il problema. Se Sabin non avesse la sua veneranda età - ha aggiunto con una battuta - si sentirebbe costretto a studiare un vaccino contro l'Aids, così come fece quarant'anni fa, quando ne studiò uno contro la poliomielite, in quegli anni una vera e propria plaga umana».

A Perugia un progetto per educare allo sviluppo

zionali di sviluppo a gestire anche le conseguenze sociali e culturali del proprio lavoro. L'obiettivo di un'iniziativa rivolta agli studenti di agraria da parte dell'associazione «Operazione sviluppo», in collaborazione col Cefre-Centro Febbraio '74, con il Ministero degli Esteri e con 17 delle 19 facoltà di agraria delle università italiane. Il progetto, che si terrà in 4 sedi universitarie diverse, si articola a sua volta in 4 itinerari educativi che prevedono incontri con un vasto gruppo di docenti di diversa estrazione culturale. Il progetto pilota è stato inaugurato ieri a Perugia, nell'aule magna del dipartimento di scienze alimentari e della nutrizione.

Quel mercurio abbandonato dai fisici a Cambridge

Quando i fisici di Cambridge lasciarono i famosi «Cavendish laboratori», verso la metà degli anni 70, lasciarono (senza intenzione) anche un locale fortemente contaminato da mercurio. Ed ora, all'università sono preoccupati per le crescenti evaporazioni del metallo che si sono registrate negli ultimi mesi. Per questo hanno ordinato l'esame ai 43 docenti di sociologia che ora hanno gli uffici nei vecchi locali del Cavendish. I risultati mostrano che quasi tra loro hanno livelli di esposizione al metallo comparabili alla gente che lavora nell'industria del mercurio. I loro reni sono dunque a rischio. Non solo. Ora è lo staff che lavorava ai vecchi laboratori Cavendish che protestano. Infuriati perché mai nessuno aveva detto che il loro lavoro era a rischio. L'esperienza di Cambridge mette in luce un problema che potrebbe interessare molti vecchi laboratori. La presenza di sostanze tossiche accumulate e poi abbandonate. Due anni negli scantinati di una scuola americana furono trovate sostanze chimiche pericolose abbandonate da oltre 120 anni.

MARIO PETRONCINI

Una sorta di Bob Hope elettronico costruito per far ridere

Il computer racconta le barzellette Se non ti piacciono le corregge

Siamo entrati nell'era della battuta elettronica. Del computer che racconta barzellette. Oratori in crisi di creatività, uomini di affari bisognosi di conversazione brillante: niente paura. C'è una novità dalla California che fa per voi. È un programma per il vostro computer dotato di un archivio con 500 barzellette che rielabora per soddisfare tutte le vostre esigenze.

PETRO GRECO

La sai l'ultima del computer? Hanno imparato a ride. Anzi, a far ridere. Distribuendo, a comandi, barzellette su qualsiasi argomento. Certo si tratta di battute elettroniche. Freddie. D'altra parte, i circuiti sono diventati famosi più per il loro, come dire, rigido scherzismo che per il loro brillante umorismo all'inglese. Ma la notizia non è da destinare. Se i microchip saranno capaci di far ridere, beh, tutti ci guadagneremo un po'. Visto che il nostro futuro sarà sempre più un futuro informatico.

Si chiama «Humor Processor» ed è stato creato in California.

Le sostanze, indispensabili all'organismo, possono però essere dannose se assunte in dosi eccessive. Il fabbisogno aumenta soltanto in alcuni casi

«Teoria» della vitamina

Vitamina vuol dire vita e anima, cioè sostanza indispensabile per la vita, ed il termine fu coniato dal chimico polacco Funk, il quale elaborò anche una «teoria della vitamina», mettendo in rapporto certe malattie con una carenza di alcune tra queste sostanze. Ma se esse ci sono indispensabili, però non si deve abusarne: dosi eccessive infatti possono anche provocare gravi intossicazioni.

GUILIANO BRESSA

L'assunzione giornaliera di vitamine è essenziale per tutti gli esseri viventi. Carenze vitaminciane hanno causato sin dall'antichità il manifestarsi di vere e proprie epidemie con un rilevante numero di vittime. Ad esempio, dal 1556 al 1877, si sono verificate in tutto il mondo ben 143 grandi epidemie di scorbuto sia in tempo di pace che di guerra. Comunque, questa malattia già imperava al tempo dei romani e degli egizi.

Ogni vitamina ha una sua funzione particolare. Alcune, come la A e la E, proteggono le membrane che rivestono il corpo, la pelle e le mucose mediante il mantenimento della integrità degli epitelii dalle aggressioni esterne di batteri e virus. Altre, come il gruppo delle vitamine B, sono indispensabili nella costituzione di determinati enzimi necessari a diverse reazioni metaboliche nel nostro organismo.

E comunque noto che il fabbisogno medio per l'uomo prodiga varia dai 60 milligrammi di vitamina C al 1,5 milligrammi per la B1, al 0,06 milligrammi per la vitamina D, e 0,006 milligrammi per la B12.

Va sottolineato, comunque, che il fabbisogno vitaminciano varia da un individuo all'altro in rapporto ai più svariati fattori ambientali, dietetici, di attività, ecc. Ad esempio, è emerso da molte ricerche che i fumatori (più di 20 sigarette al giorno) necessitano del 40% in più di vitamina C rispetto ai non-fumatori. Inoltre, l'uso di medicinali, in particolare molti di antibiotic, comporta la diminuzione sintetica di vitamine del gruppo B, per cui è consigliato un apposito supplimento di esse. Così pure per le donne, durante il periodo di gravidanza, il fabbisogno vitaminciano aumenta. Sembra inoltre che elevate dosi di vitamina E sarebbero in grado di arrestare il declino della funzione immunitaria associata all'età avanzata. Recentissime osservazioni abbreviano dimostrato inoltre un'azione protettiva della Vitamina E nei confronti del cancro. Tali ricerche sono state effettuate presso la Johns Hopkins School of Hygiene and Public Health di Baltimore negli Stati Uniti ed hanno messo in evidenza che alle tassi plasmatici di vitamina E riducono il rischio di contrarre l'infarto-miocardio. Infatti, dal confronto dei livelli plasmatici di vitamina E in 106 pazienti non neoplastici contro 99 pazienti ammalati di carcinoma polmonare, è emerso



Dose giornaliera di vitamine consigliata dalla Fda americana

Vitamine	Infante	Adulto
VITAMINA A	UI • 1.500	5.000
VITAMINA D	UI 400	400
VITAMINA E	UI 5	30
VITAMINA C	mg 35	60
VITAMINA B1	mg 0,5	1,5
VITAMINA B2	mg 0,6	1,7
VITAMINA B5	mg 3	10
VITAMINA B6	mg 0,4	2
VITAMINA B12	µg 2	6

* Unità internazionale



Nella foto grande: ritratto di Rodolfo II in veste di Vertumno. Nella foto piccola: Fuoco, dal «Quattro elementi e quattro stagioni». I due quadri sono di Arcimboldo

Fonti naturali delle vitamine

Componente	Fonti naturali	A che cosa serve
Vitamina A (Retinolo)	Fegato, spinaci, latte, carote, cavolo, uova	Occhi, cute, crescita
Vitamina B1 (Tiamina)	Crusca, brachiali, cipolla, carne, uova, noci, datteri, lievito	Metabolismo del glucosio per un corretto funzionamento del tessuto nervoso e del miocardio
Vitamina B2 (Ribosilvina)	Fegato, mandorle, cereali integrali, lievito	Tessuti, metabolismo, vista
Vitamina B5 (Ac. Pantotenico)	Ceci, lenticchie, piselli, agrumi, pesce, fave	Rigenerazione dei tessuti, metabolismo
Vitamina B6 (Piridossina)	Cereali integrali, banana, lievito, noci, prugna	Utilizzazione proteine, formazione cellule del sangue, sistema nervoso
Vitamina B12 (Gianocopalamina)	Fegato, cervello, rane, latte, uova, lievito di birra	Formazione globuli rossi del sangue
Vitamina C (Ac. Ascorbico)	Frutta fresca e secca, a foglie verdi, agrumi, kiwi, prezzemolo	Vasi sanguigni, ossa, denti, assorbimento del ferro, coadiuvante nel raffreddore
Vitamina D (Calciferolo)	Tuoro d'uovo, burro, fegato, pesce grasso	Ossa, crescita, denti
Vitamina E (Tocoferolo)	Oli vegetali, sedano, fegato, more, porri	Antiossidante, protezione delle cellule, tessuti
Vitamina K (Filoquinone)	Verza, fegato, oli vegetali, pollo, soia	Formazione fattori di coagulazione sanguigna

che c'è una possibilità di contrarre il cancro al polmone di ben 2,5 volte più bassa rispetto agli individui con minor tasso plasmatico di vitamina E. Risultati analoghi sono stati pure segnalati dal prof. Chow dell'Università del Kentucky, il quale ha preso in esame 300 individui di età compresa fra i 25 e i 55 anni, di cui 150 fumatori e 150 non fumatori. Anche in questa ricerca si sono evidenziati bassi livelli di vitamina E tra le persone affette da carcinoma polmonare. Si ipotizza quindi che la vitamina E abbia un ruolo importante nello sviluppo dei tumori, anche se non si conoscono ancora i meccanismi coinvolti. Si suppone che la vitamina E blocca i radicali liberi, ritenuti agenti cacciogenetici, in virtù della sua azione antiossidante. Secondo un'altra teoria, la vitamina E rinforzerebbe il sistema immunitario impedendo lo sviluppo di cellule cancerogene. Tuttavia, un'assunzione eccessiva di vitamine può avere degli effetti tossici sull'organismo. È stato osservato recentemente che molti pazienti assumono integratori multivitaminici. Dosi di 60.000 UI pro die possono provocare ipercalcemia, con debolezza muscolare, apatia, cefalea, nausea e vomito, dolori ossei, calcificazioni vascolari generalizzate, ipertensione ed arritmie cardiache. Un'ipercalcemia cronica può provocare un rapido deterioramento della funzione renale. Anche alcune vitamine idrosolubili si sono rivelate tossiche specie se assunte ad alti dosaggi per lunghi periodi.

Ma non è il caso di allarmarsi troppo, poiché tali effetti tossici si manifestano solamente se l'assunzione giornaliera è pari o superiore a dieci volte la dose raccomandata. Attenzione, comunque, poiché si tratta pur sempre di farmaci e vanno quindi presi con la dovuta cautela.

Un milione di orfani per l'Aids

In tutto il mondo un milione di bambini sono orfani perché nati da madri infette dal virus dell'Aids, e si calcola che nei prossimi dieci anni denteranno dieci milioni. I dati sono stati resi noti ieri nel corso del primo simposio internazionale su Aids e riproduzione: «dati elaborati dal programma globale dell'Onus - ha detto il professor Paolo Crocchillo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità - mettono in risalto l'impressionante crescita della malattia. Gli orfanelli sono diventati a genito continuo. Esempio: cercate qualche punto sul democristiani e la criminalità organizzata (ogni casuale). Non avete che da battere sulla tastiera 'Dc' e 'malia'. Il programma infatti va a cercare nel suo archivio le barzellette con le due parole chiave, le ricette e vola... il personali vi scorrerà una serie di storie degne (si spera) di Elekappa. Il gioco è fatto».

Carino, no? Però, a ben pensare, che tristeza dover apprenderne le esigenze di maggiori orfani. E di adattarla alle vostre esigenze. Così, tanto per fare un esempio, lo yuppie può diventare un socialista. E il braccio destro di un suo amico.

«Dovete considerare questo programma come un assistente spiritoso e fedele, dalla memoria di ferro e con una grande esperienza nelle tecniche di

infezione della madre al feto - spiega Melica - ha connivenza già allarmante per l'epidemiologia dell'Aids pediatrico. Tutto ciò contrasta con il diritto di ciascuno alla procreazione, alla composizione della famiglia, alla vita con i figli. Nella misura in cui si diffonderà il contagio si abasserà lo standard riproduttivo della società, peraltro già significativamente compromesso da altri condizioni di ordini patologici. Almeno in parte ignare, dopo aver colonizzato i tessuti e gli organi genitali, il virus si presenta nelle loro secrezioni determinando l'infettività. La conseguenza immediata è una aumentata frequenza di persone affette dall'Aids e ammalate di cancro».

La gravità e la diffusione dell'Hiv prospettano quindi un intreccio di conseguenze patologiche importanti. «La tra-

ni dall'Aids saranno dieci milioni. Questi dati sono stati resi noti a Genova dal professor Paolo Crocchillo, dell'organizzazione mondiale della sanità, nel corso del primo simposio internazionale su Aids e riproduzione, organizzato dalla clinica ostetrica e ginecologica dell'Università di Genova.

FLAVIO MICHELINI

cambiamento. Una realtà, infatti, non può più essere taciturna: l'epidemiologia dell'Aids sta diffondendosi, sia pure lentamente, tra gli eterosessuali. Mentre in Occidente i casi sono ancora relativamente limitati, nell'Africa centrale l'Aids è risultato che l'89,6 per cento usa sempre il preservativo e il 37,2 mila. La situazione peggiora tra i seronegativi: solo il 12,3% usa regolarmente il profilattico. Quando gli si chiede perché adottino comportamenti così rischiosi, la maggior parte risponde: «perché non mi piace», «perché il mio partner non vuole sapere». Ma se meno della metà dei soggetti fortemente a rischio, come gli abituali consumatori di droga, non ha modificato le proprie abitudini sessuali, ci si chiede quanta parte della popolazione coinvolti «non a rischio» siano sensibili all'esigenza di un

miliardi di dollari bruciati nel Golfo. Mentre l'Azi resta l'unico farmaco utilizzato, qualche spiraglio di luce sembra intravedersi per quanto riguarda il vaccino. «Sino all'anno scorso - ha riferito il professor Dani Bolognesi, uno dei massimi esperti mondiali in fatto di vaccini - le prospettive erano negative. Negli ultimi tempi, invece, una serie di studi hanno dimostrato che nuove metodiche possono proteggere gli animali (scimmie e scimmie).

Ora gli scienziati lavorano su due linee di ricerca: un vaccino che blocca l'infezione, disponibile forse verso la fine degli anni 90, e un secondo tipo di vaccino, ormai quasi a portata di mano, che pur senza bloccare completamente il virus, influisce positivamente sull'evoluzione della malattia e riduce la trasmissione dell'Hiv tra una persona e l'altra, naturalmente, anche tra madre e figlio. Il tentativo più recente consiste nel somministrare questo tipo di vaccino ai milioni di persone in poche grandi città. Sovrasta su tutto la paura delle economie nazionali che rende impensabile, almeno per ora, l'attuazione di programmi sanitari di prevenzione, di sorveglianza e di cura. E non può colpire il contrasto fra questa situazione drammatica, che presta o tarda si riverberà sull'Occidente, e i