

Prevenire i tumori educando i bimbi

Mangiando 5 volte al giorno frutta e verdura il cancro può diminuire del 35%
Riconfermata la validità della dieta mediterranea rispetto a quella anglosassone

NICOLETTA MANUZZATO

MILANO Se non possiamo attaccare a fondo, almeno giochiamo in difesa. La battaglia contro il cancro si vince anche così, cercando di proteggersi con abitudini più sane. Abitudini che si devono acquisire il più precocemente possibile: è quindi dai bambini (e dai loro genitori) che bisogna iniziare l'opera di sensibilizzazione. Il risultato potrebbe essere sorprendente: secondo i ricercatori, il 35 per cento dei tumori è correlato alla dieta e dunque - imparando a mangiare bene - si può sperare di veder diminuire di un terzo il numero delle persone colpite. È il parere degli esperti che a Milano hanno partecipato alla conferenza stampa con cui l'Airc (Associazione per la ricerca sul cancro) ha voluto presentare l'edizione 1999 dell'iniziativa «Le arance della salute».

Sabato 30, in 1127 piazze italiane verrà venduto il prezioso frutto, proveniente dalla Sicilia e prodotto da colture biologiche integrate (senza cioè far ricorso ai pesticidi): il ricavato andrà ai tanti progetti di ricerca contro il male del secolo. Perché proprio le arance? Perché costituiscono un alimento di tutto rispetto: tanta vitamina C quanta ne basta a coprire il fabbisogno di una giornata; vitamine B1, B2, PP e i carotenoidi precursori della vitamina A e soprattutto la fibra (cellulosa, lignina e pectina), che da molti studi è stata messa in relazione con una minore incidenza dei tumori. Particolarmente indicate le arance rosse scure (le More e le Tarocco per intenderci),

che contengono una maggiore quantità di elementi protettivi come le antocianine. Ma non ci sono solo le arance: la natura è prodiga di sostanze benefiche, che solo adesso cominciamo a conoscere. Negli Stati Uniti Daniel Nixon, presidente dell'American Health Foundation, intervenuto al dibattito in videoconferenza, sta analizzando da tempo il ruolo positivo svolto dall'acido elaidico, presente in fragole e lamponi. E mentre le

ricerche proseguono, è possibile comunque trarre già qualche utile insegnamento. «Una dieta ricca di verdura e frutta riduce la possibilità di ammalarsi - ha affermato l'epidemiologo

Franco Berrino, dell'Istituto Tumori di Milano. Scegliere alimenti di origine vegetale, poco o niente raffinati: questa è la prima conclusione di una commissione formata da un centinaio di esperti a livello mondiale. Un eccesso di zuccheri e farine raffinate e di grassi animali favorisce non soltanto l'insorgere del cancro, ma di numerose altre infermità come il diabete o le patologie cardiovascolari». Sulle tavole dei nostri bambini, allora, mettiamo cereali e soprattutto verdura e frutta in abbondanza, almeno cinque porzioni al giorno. «Il primo consiglio che abbiamo dati ai giovani americani - ha spiegato il dottor Nixon - è stato quello di sostituire con cereali il tradizionale ba-



Pietro Pesce/Master Photo

con della prima colazione. Più difficile convincerli a sostituire con un frutto il classico snack della merenda». Dal pediatra Franco Panizon sono venuti invece due consigli alle madri: prolungare l'allattamento al seno almeno fino a quattro-sei mesi, perché il latte materno offre una protezione nei riguardi di alcuni tipi di linfoma. Poi non eccedere in calorie: l'obesità può contribuire allo sviluppo di determinati tumori, come quello al rene e all'endometrio. Ma come convincere il bambi-

no ad assumere quei cibi a lui non troppo graditi? Si tratta di educarlo fin da piccolo, eventualmente ricorrendo a piccoli espedienti come quello di iniziare il pranzo dalla frutta: in tal modo l'appetito è ancora intatto e allo stesso tempo viene favorito un migliore assorbimento delle vitamine. E naturalmente dare il buon esempio: il bambino è portato a rifiutare qualcosa che non gli piace, se il resto della famiglia ha nel piatto cibi che gli appaiono più gustosi. Quando è più grandicello,

coinvolgerlo nella preparazione dei pasti e insegnargli a informarsi sempre sugli ingredienti dei diversi prodotti: sarà un'abitudine che si porterà dietro anche in seguito. Speriamo, così, di porre un freno all'americanizzazione strisciante delle nostre abitudini, agli hot dog e agli hamburger al posto di pizza e spaghetti: nel nostro Sud, dove l'incidenza dei tumori è minore rispetto al Nord, la tendenza all'abbandono della dieta mediterranea va di pari passo con un aumento dei malati.

Schiaffeggia alunno gli rompe un timpano

Como, insegnante sotto accusa

ROMA Uno studente di 11 anni di Mariano Comense (Como) rischia di avere gravi conseguenze all'udito per uno schiaffo ricevuto da un professore. Il ragazzino, che ha subito una operazione di 40 minuti in anestesia totale per la ricostruzione della membrana del timpano, sarà sottoposto nei prossimi giorni ad ulteriori accertamenti per valutare se la lesione abbia provocato lesioni permanenti. Il fatto è avvenuto nei giorni scorsi alla scuola "Dante Alighieri" di via Trotti, dove il ragazzino, F.S., frequenta la prima media. Secondo quanto ha raccontato l'alunno, sabato scorso «il professore stava parlando di Re Salomone, ed un mio compagno, interpellato, aveva risposto storpiando il nome in Re Salamino. Io allora ho scherzato e ho parlato di Re Prosciuttino. Il professore mi ha dato una nota e mi ha mandato fuori dall'aula». «In corridoio però faceva freddo - ha aggiunto l'alunno - allora sono rientrato in classe chiedendo se potevo stare vicino alla porta. Il professore mi ha detto di no e mi ha mollato lo schiaffo».

Il giovane, F.S. ieri è stato dimesso dall'Ospedale di Mariano Comense.

La famiglia del ragazzino non ha ancora deciso se intraprendere la via giudiziaria, in attesa del responso definitivo sulle condizioni di salute del bambino ma anche sulle altre conseguenze che lo schiaffo potrebbe aver provocato.

Collegli ed ex alunni del professore di Italiano e Storia che ha percorso F.S. sono sbalorditi. Il docente è stato definito come «una persona assolutamente tranquilla e disponibile» e come un insegnante tra i più stimati ed apprezzati di tutta la scuola media. Nessuno riesce a spiegarsi il gesto, che

viene attribuito ad possibile un momento di stizza.

Non è stato possibile avere la versione del professore (prossimo alla pensione), di cui viene detto soltanto che è «fuori sede». Secondo i genitori del ragazzo il docente avrebbe semplicemente spiegato che l'alunno «disturbava».

Un gesto non voluto, che sicuramente è andato oltre le intenzioni del docente «un insegnante irreprensibile, tranquillo, con 30 anni di servizio alle spalle» è il commento del

preside della scuola, Ambrogio Galbiati sull'«incredibile episodio». «L'ho sentito poco fa - ha detto il preside - e, anche se ha ricevuto la stima e la solidarietà da tutti noi, è un uomo di-

strutto». «Per quel che mi riguarda il caso è chiuso e non prenderò alcun provvedimento nei confronti di questo insegnante - ha aggiunto Galbiati, preside da 20 anni e da 5 nella scuola di Mariano - Spetta al Provveditorato agli studi decidere se o cosa fare». «Quel giorno ho potuto subito parlare sia con il professore sia con il ragazzino, rimasto a scuola fino alla fine delle lezioni». Il bambino aveva ricevuto lo schiaffo alla penultima ora. «Sembrava stesseggiare - ha aggiunto il preside - È comunque un bambino tranquillo, non più vivace di tanti altri. Probabilmente tornerà a scuola entro la prossima settimana». Il docente, che insegna lettere a Mariano da 20 anni, fino a martedì si è presentato a lezione, ma ieri non si è visto.

FABIO & FIAMMA E L'ACI.

Ovvero come stare tranquilli anche su un'auto che non è la tua.

"Ciao, Fabio!"

Slam!

"Ciao, Fiamma! Che bel macchinone! Dài, metti in moto!"

Crrrr... crrrr...crrrr

"Non parte, Fabio! Che disastro! Che facciamo?"

"È ovvio, Fiamma: chiamiamo l'Acì!"

"Ma non capisci, Fabio? Questo bel macchinone non è mio, è di Ugo!"

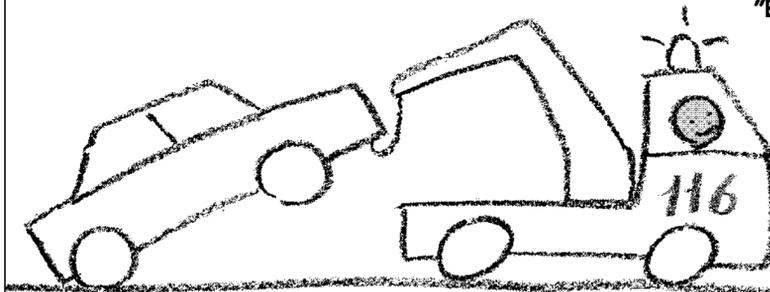
"Fiamma, Fiamma... Ma non hai Acì Charta?"

"Sì, ma..."

"Con Acì Charta hai diritto al soccorso anche alla guida di un'auto diversa dalla tua!"

"Così sono tranquilli! E anche il nostro Ugo!"

"Nostro? Il tuo Ugo!"



Allacciati all'ACI

Associarsi conviene. Sempre.



1600 punti vendita 167-313535 www.aci.it

