



Olio extravergine “scudo” contro tumori

La celeberrima dieta mediterranea e il suo 're' incontrastato, l'olio extravergine d'oliva, continuano a ricevere conferme dei loro effetti benefici sulla salute. Sono soprattutto gli oncologi a consigliare di non far mancare mai sulla propria tavola il 'nettare' degli ulivi: "grazie al suo effetto antiossidante, questo condimento è infatti in grado di proteggerci dai tumori e da molte altre malattie come l'aterosclerosi o i disturbi cardiovascolari". Parola di Antonio Giordano, direttore dello 'Sbarro Institute for Cancer Research and Molecular Medicine' di Philadelphia (Usa) e responsabile scientifico della Human Health Foundation (Hhf), onlus dedicata alla ricerca sostenuta dalla Banca popolare di Spoleto, intervenuto all'incontro 'La civiltà dell'olio di oliva, dalla terra alla tavola' oggi a Roma.

"L'alimentazione, se non corretta - ha spiegato l'esperto - può diventare quasi un 'insulto' al

nostro organismo. Se ne sono accorti anche negli Stati Uniti, dove i fast food hanno iniziato a offrire, oltre ad hamburger e patatine fritte, anche le insalate. In Italia abbiamo una tradizione culi-

naria che per fortuna mette al centro alimenti sani e bilanciati come i pomodori e l'olio di oliva, che possono aiutarci a mantenere un buono stato di salute". L'extravergine, ad esempio,

"ha una serie di componenti che, in sinergia fra di loro - ha sottolineato Massimo Lopez, direttore del dipartimento di Oncologia medica B dell'Istituto Regina Elena di Roma - danno origine a un potentissimo effetto antiossidante: in pratica, ostacolano la produzione di radicali liberi, molecole che possono andare a interferire con il Dna e a modificare i geni rendendo più vulnerabile il nostro organismo nei confronti di alcuni tipi di tumori. In particolare - conclude l'esperto - è stato dimostrato che le sostanze chimiche presenti in questo prodotto ostacolano l'espressione di un gene alla base del 20% delle neoplasie della mammella".

