



rubrica

sano&buono

a cura di Simonetta Salvini
Dietista, libera professionista, www.simonettasalvini.it



© istockphoto.trevec

Attenzione all'ingrediente miracoloso

La magica medicina è da sempre il nostro sogno: una pillola, una goccia di qualcosa che ci preservi da ogni male, o che scacci il male già presente...

Nell'era di internet siamo inondati di informazioni. Sia che ci arrivi come pubblicità, sia che abbiamo trovato noi l'informazione, **ci troviamo spesso a leggere delle magiche virtù di questo o quel prodotto.** Se tutte le notizie fossero vere, avremmo già risolto tutti i malanni. L'illusione di poterci curare con semplici rimedi naturali è molto allettante. In effetti **la natura è stata e continua ad essere la base di molti medicinali**, come l'aspirina: il principio attivo è l'acido salicilico, derivato dal salice! E come questo, tantissimi altri farmaci sono nati dall'osservazione degli effetti delle piante sull'uomo.

Stiamo però attenti alle cure fai da te: un sostanza che fa bene, può anche fare molto male, soprattutto se usata in quantità elevate. Sostanze innocue se assunte in forma naturale (cioè sotto forma di frutto, come spezia aggiunta al cibo, come tisana), possono diventare tossiche o anche letali se assunte in forma concentrata (capsule, compresse, olii, estratti).

Ho cercato informazioni su alcuni prodotti naturali, di cui spesso si parla come di possibili toccasana contro il cancro, per vedere se è vero quel che si dice e per capire se esistono rischi di sovradosaggio. Esistono anche dati di informazioni su prodotti naturali e medicine complementari (vedi link in

fondo): *Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre, Medline Plus/Herbs and Supplements, NCCAM (Centro Nazionale per le Medicine Complementari e Alternative-USA), e Cancer Research UK.* Consultate questi siti se avete dubbi o curiosità: di questi potete fidarvi.

Ho cercato alcuni dei prodotti più di moda.

Graviola o Soursop (Annona muricata): è il frutto di un albero originario del sud e centro America. Il frutto è gradevole, dolce, e ricorda un misto di frutti diversi: dalla fragola, all'ananas, con note di agrumi e un fondo dolce e cremoso di banana e cocco. Oltre ad essere consumata come semplice frutto, viene studiata sperimentalmente sotto forma di capsule, che contengono l'estratto (ottenuto dalle foglie e dai gambi) per valutarne il possibile effetto antitumorale. I risultati di alcuni studi (in vitro) sono promettenti, ma attenzione: pare che ad alte dosi le sostanze bioattive contenute nella graviola possano dare neurotossicità e causare sindromi riconducibili al Parkinson. Nel Regno Unito, l'associazione Cancer Research segnala questi rischi e consiglia di consultare il proprio medico prima di intraprendere terapie alternative.

Aloe è una "succulenta" (pianta grassa) di cui esistono oltre 500 varietà. Tra queste sono molto utilizzate e studiate l'aloë vera e l'aloë arborescens.

Aloë vera: già nota agli antichi Egizi per le sue proprietà cica-



trizzanti e lassative, ancora oggi è utilizzata a questo scopo. La sua efficacia in casi di psoriasi è considerata probabile, come pure il suo effetto lassativo. Secondo alcuni studi è utile (applicata localmente) per riparare i danni ai tessuti provocati dalla radioterapia. L'utilizzo topico (locale) sembra in genere sicuro ed in alcuni casi efficace. Per ingestione, sono invece stati riportati effetti collaterali (diarrea, crampi, malessere generale, eritemi): attenzione quindi all'utilizzo per via orale. In alcuni paesi è anche disponibile un prodotto iniettabile: non utilizzatelo, sono stati registrati decessi in seguito a questo tipo di utilizzo!

Aloë arborescens: questa varietà di aloë è stata oggetto di studi in vitro e di una ricerca recente (2009) in pazienti con tumori metastatici in stadio avanzato. Abbinata alla chemioterapia, ha dato buoni risultati rispetto allo stesso tipo di chemioterapia, somministrata senza l'aggiunta di aloë. Come dicono gli autori stessi, lo studio necessita però ulteriori conferme, in

quanto non è stato effettuato in cieco (cioè i ricercatori sapevano chi assumeva aloe e chi no, e questo, è noto, potrebbe aver influenzato i risultati). Non è quindi il caso di lasciare le cure in corso per ricorrere a questo rimedio: non c'è nessuna evidenza che l'aloè possa curare il cancro.

Semi di chia (*Salvia Hispanica*). I semi di questa pianta, diffusa nel sud e centro America, hanno attirato recentemente l'attenzione del pubblico per un possibile effetto sulla perdita di peso e sulla riduzione della colesterolemia e della glicemia (effetti per ora non confermati). Solo di recente (gennaio 2013) sono stati ammessi sul mercato Europeo i semi confezionati (consumo massimo 15 g/die) o venduti come ingredienti nei prodotti da forno, nei cereali per la prima colazione, nei mix di frutta secca. Anche se non hanno effetti magici, possono essere una buona fonte di acidi grassi omega 3 e di calcio. Quindi aggiungere un po' di semi di chia al pane fatto in casa o ai cereali del mattino, o sull'insalata, alternandoli a semi di lino, di girasole, di sesamo, potrebbe essere una buona strategia per la salute cardiovascolare e delle ossa: non c'è nulla di provato scientificamente, ma un utilizzo alimentare non dovrebbe avere controindicazioni.

Curcuma (*Curcuma longa*). La curcuma è una pianta tropicale, di cui si consuma il rizoma (polverizzato) e, nella cucina Indiana e dell'estremo Oriente, anche le foglie. La polvere di curcuma (*turmeric* in inglese) è la base di molte miscele di spezie, tra cui il curry. Il principale principio attivo pare essere la curcumina, che da parecchi anni è oggetto di studio in numerosissimi trial clinici, non solo per la cura del cancro, ma anche come antiinfiammatorio. I risultati sono promettenti, ma la strada ancora lunga per la

conferma del suo utilizzo nella terapia dei tumori.

Che conclusioni trarre da tutto ciò? Innanzitutto, non improvvisate e seguite le indicazioni mediche.

Molti di questi prodotti possono però essere usati come alimenti, arricchendo la nostra dieta di antiossidanti e micronutrienti importanti. Quindi, perchè non aggiungere un pizzico di spezie e erbe in più nei nostri piatti? Abbiamo parlato di curcuma, ma non dimentichiamo pepe, peperoncino, ginger e tutte le piante aromatiche del nostro territorio: rosmarino, timo, origano, salvia, menta, ecc.

Per rimettervi in riga dopo gli stravizi del Natale, vi consiglio un piatto indiano, il Dhal di lenticchie rosse.

Dhal di lenticchie rosse

modificato da
<http://www.taste.com.au/recipes/14107/lentil+dhal>



© istockphoto.marylina

1 tazza di lenticchie rosse (200 g), sciacquate

un pezzetto (3 cm) di ginger (zenzero) fresco, affettato

2 foglie di alloro

1 bastoncino di cannella

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 grossa cipolla, tritata finemente

2 spicchi d'aglio, schiacciati

2 cucchiaini di curcuma

1 cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di garam masala

1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere

2 cucchiaini di succo di limone sale (poco)

1 cucchiaio di foglie di coriandolo tritate (oppure prezzemolo)

pane indiano (naan or pappadums), possibilmente integrale.

Mettere le lenticchie, il ginger, le foglie di alloro e la cannella in una pentola con 3 tazze di acqua fredda (700 ml circa). Portare ad ebollizione, quindi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 10-12 minuti. Togliere la cannella e le foglie di alloro.

Mentre cuociono le lenticchie, soffriggere la cipolla nell'olio per 3 minuti, aggiungere l'aglio e tutte le spezie e insaporire per un minuto. Aggiungere il succo di limone e un pochino di sale. Aggiungere quindi le lenticchie a questo composto e mescolare bene. Cuocere per un paio di minuti, mescolando di continuo. Togliere dal fuoco, aggiungere il coriandolo tritato e servire subito, con del pane indiano (se lo avete) oppure con una bella fetta di pane integrale casereccio.

Nota: garam masala è una spezia indiana. Se non l'avete in casa o se non riuscite a trovarla, potete comunque fare il dhal! Non lasciatevi intimorire.

Per chi vuole saperne di più:

<http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs#All>

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html

<http://nccam.nih.gov/health/herbsataglance.htm>

<http://www.cancerresearchuk.org/cancer-help/about-cancer/treatment/complementary-alternative/therapies/herbal-medicine#sfx>

<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/stili-vita-anti-cancro/>