

# Presentazione

All'inizio di questo millennio, per la prima volta nella storia, la mortalità per cancro ha iniziato a diminuire e il merito di questa svolta storica va alla prevenzione. Non ci sono dubbi: lo stile di vita individuale influisce sull'incidenza dei tumori, perché evitando alcuni comportamenti si può impedire l'instaurarsi della malattia.

L'alimentazione rappresenta forse l'esempio più evidente, perché la scelta del cibo è il più grande determinante della salute, il caposaldo della prevenzione del cancro e delle malattie più gravi del mondo occidentale. È scientificamente provata una correlazione tra diete ricche di grassi saturi (provenienti da fonti animali) e molte malattie gravi, tra cui alcuni tumori. Frutta e verdura invece, oltre a contaminarci molto meno degli altri alimenti, sono scrigni di preziose molecole, che esercitano un effetto protettivo contro tipi specifici di tumore. Ad esempio il licopene contenuto nei pomodori protegge dal cancro della prostata, l'indolo-tre-carbinolo contenuto nelle crucifere protegge dal cancro del seno, la catechina presente nelle foglie del tè contribuisce a proteggere dal tumore alla pelle, al colon, al polmone, al seno e alla prostata, il resveratrolo contenuto nell'uva e nel vino rosso protegge da patologie cardiovascolari. Alcuni vegetali, come la soia, sono ricchi di fitoestrogeni (sostanze simili agli ormoni femminili) e per questo possono svolgere un ruolo di regolazione di eventuali influenze ormonali sullo sviluppo di certi tumori. Inoltre un'alimentazione povera o priva di carne e derivati aiuta ad evitare l'obesità e il sovrappeso, che sono i principali fattori di rischio per le malattie cardiocircolatorie, il cancro e il diabete. Chi è vegetariano, oltre a vivere più sano e più a lungo di

chi non lo è, pesa in media il 10% in meno; questo perché frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi e ricchi di fibre.

Anche l'attività fisica ha un ruolo importante nella prevenzione delle malattie proprio perché innanzi tutto permette il controllo del peso corporeo. Inoltre un'attività fisica anche moderata, ma effettuata quotidianamente, migliora il sistema immunitario, è utile per contrastare l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari, riduce la pressione arteriosa e migliora la tolleranza allo zucchero. Infine chi fa sport ha un motivo in più per astenersi dal fumo, il più grave fattore di rischio per molti tumori e per le malattie cardiovascolari.

Oggi la scienza in tutto il mondo ci dimostra che i comportamenti individuali e collettivi sono i fattori principali del mantenimento della salute non solo della persona ma anche della collettività e dell'ambiente. Abbiamo raggiunto un livello di benessere per cui i nostri stili di vita vanno oltre la tutela della salute individuale, per avere un'influenza anche sull'inquinamento ambientale, sul rispetto degli animali e della loro sofferenza, sulla fame e le epidemie di alcune popolazioni, sulla scarsità di acqua e di energia. Così se lasciare a casa l'auto e andare in ufficio in bicicletta ci aiuta a mantenerci in salute, è anche perché contribuiamo a inquinare meno l'aria delle nostre città, oltre che a risparmiare. Analogamente, anche la scelta vegetariana può essere basata su ragioni etiche e ambientali. Il consumo di carne infatti gioca un ruolo importante nell'assurda ingiustizia alimentare che fa sì che una parte del mondo muore di fame e soffre di denutrizione e un'altra parte si ammala e muore per eccesso di cibo. I prodotti agricoli a livello mondiale sarebbero in realtà sufficienti a sfamare tutti, se venissero equamente divisi, e soprattutto se non fossero in gran parte utilizzati per alimentare gli animali da allevamento. Inoltre chi, come me, ama gli animali e li ritiene una componente essenziale dell'armonia del pianeta, si rifiuta di ucciderli e di mangiarli. Da qui deriva il mio impegno a promuovere la cultura vegetariana come una libera scelta ispirata dal rispetto per la vita e dalla solidarietà verso gli esseri viventi.

UMBERTO VERONESI  
Direttore Scientifico  
Istituto Europeo di Oncologia (IEO)