

Sul *British Medical Journal* le conclusioni di una metanalisi di studi e pubblicazioni per un totale di quasi 900 mila donne: rischi diminuiti del 14% associati agli omega-3 ma solamente se sono di origine ittica. Difese più alte in menopausa

# Tumori

## Mangiare pesce due volte a settimana fa bene al seno

ADRIANA ALBINI \*

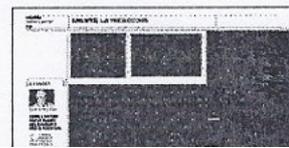
**M**are, montagna, lago, o anche vacanze in casa, in tempo di spending review, quest'estate dediciamoci ad un'alimentazione ricca di pesce; anche l'economico pesce azzurro va bene, anzi benissimo. Sarà una scelta vincente a tavola, non solo perché il pesce è gustoso e dei nostri mari (o laghi e fiumi), ma soprattutto per il fatto che recenti studi scientifici ne hanno confermato i benefici per la salute. I ricercatori stanno studiando da tempo gli effetti di un'alimentazione a prevalenza ittica per la protezione da malattie complesse, ad esempio neurali e reumatiche; il "paradosso eschimese" ovvero la bassa incidenza di malattie cardiovascolari in una popolazione la cui alimentazione è fra le più grasse al mondo, è stato attribuito all'alto consumo di pesce, anche se è tuttora oggetto di dibattito.

Responsabili di gran parte delle proprietà be-

nefiche del pesce si ritiene siano gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) del tipo omega-3, contenuti in abbondanza in sardine, aringhe, acciughe, tonno, salmone, sgombrò, anguille, orate e trote.

La novità dal mondo della ricerca è che le donne con il maggior consumo di acidi grassi omega 3 derivati dal pesce presentano un minor rischio di ammalarsi di tumore al seno. Lo ha rivelato un team di ricercatori dell'Università di Zhejiang in Cina, dopo aver passato in rassegna 26 pubblicazioni su 21 studi condotti in Europa, Stati Uniti, e Asia. Gli studiosi cinesi, del Department of Food Science and Nutrition diretto dal professor Duo Li, sono arrivati all'incoraggiante conclusione, pubblicata sulla rivista *British Medical Journal*: l'analisi, condotta su ben 883.585 partecipanti di cui 20.905 hanno sviluppato un tumore mammario, dimostra che gli omega 3 di origine ittica sono associati ad una riduzione del 14% di rischio. L'effetto è riscontrabile anche per quantità di consumo basse: già 0,1 grammi al giorno di omega-3 derivati dal pesce risultano

*Le differenze geografiche legate anche al tipo di alimentazione. Che però deve essere sempre equilibrata, controllata, senza eccessi*



in un 5% in meno di probabilità di ammalarsi. Ciò significa che bastano una o due porzioni a settimana di alcuni tipi di pesce per diminuire significativamente il rischio di tumore, dato che una porzione da cento grammi di salmone, di tonno fresco, o di sardine contengono dai 2 ai 4 grammi di grassi omega-3.

Lo studio ha anche preso in esame il consumo dell'omega-3 di origine vegetale, l'acido alfa linoleico, presente in numerosi oli di semi, che sorprendentemente non ha dimostrato un beneficio preventivo: gli acidi grassi del pesce, l'acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosae-saenoico (DHA) sembrano dunque i più efficaci nella protezione del seno. Sapere dove procurarsi i PUFA e quali sono "migliori" è importante: una loro caratteristica è infatti quella che, pur essendo essenziali per la vita delle nostre cellule, non possono essere sintetizzati dal nostro organismo, e devono essere assunti tramite dieta.

I dati esaminati nella pubblicazione rivelano anche che la protezione è più alta per le donne in menopausa; questo potrebbe significare che si tratta di un effetto a lungo termine, anche se gli autori non escludono che il risultato sia legato ai cambiamenti di distribuzione del grasso corporeo con l'età. Un'altra variabile è l'area geografica: in Asia, dove il consumo di pesce è più alto durante tutto il corso della vita, le donne sono più protette. A conclusione del loro lavoro i ricercatori cinesi richiamano alla necessità di sensibilizzare l'opinione pubblica e i media sull'importanza del cibo per la salute. È anche corretto però ricordare che, oltre ai PUFA, il pesce apporta comunque calorie e grassi, e come per tutti i cibi va assunto in una dieta equilibrata, controllata e senza eccessi, ricca di verdure, fibre e acqua.

*\* Dir. Infr. Ricerca-Statistica IRCCS  
S. Maria N., Reggio Emilia*