

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CALCIO E LATTICINI CONTRO IL TUMORE

Che il calcio faccia bene alle ossa non è una novità, ma un recente studio statunitense ha dimostrato che consumare cibi ricchi di questo elemento aiuta anche a ridurre il rischio di tumore. I dati pubblicati sulla rivista Archives of Internal Medicine riguardano una ricerca che ha coinvolto quasi mezzo milione di persone (poco meno di 295.000 uomini e quasi 200.000 donne) negli Stati Uniti, e puntava a capire se una dieta ricca di calcio o di prodotti che lo contengono (soprattutto latticini) potesse influenzare il rischio di ammalarsi di tumore.

Dopo 7 anni di attente osservazioni, i ricercatori hanno tratto le loro conclusioni: una dieta ricca di calcio riduce il rischio generale (cioè senza riferimento a uno specifico tumore) di sviluppare il cancro nelle donne. Per gli uomini questa diminuzione del rischio generale non c'è, ma chi introduce con l'alimentazione buone quantità di calcio è più protetto contro il rischio di tumori dell'apparato digerente, uomo o donna che sia. In particolare, rispetto alle persone che consumano poco calcio, chi ne consuma molto riduce del 16% il rischio di questi tumori se è uomo e del 23% se è donna.

I ricercatori spiegano però che il rischio di cancro si abbassa solo con un consumo di calcio superiore ai 1.300 mg al giorno, che corrispondono, più o meno, a 100 grammi di grana o a un litro di latte.

Fonte:

Park Y, Leitzmann MF, Subar AF, Hollenbeck A, Schatzkin A. Dairy food, calcium, and risk of cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. Arch Intern Med. 2009 Feb 23;169(4):391-401.

□