

Superverdure per prevenire e curare caprese con bufala

Canne da guardia osservatorio sulla (dis)informazione



© Karol Zieli - Fotolia.com

Perciò è fuorviante parlare di superverdure anticancro quasi fossero delle medicine.

Bibliografia

1. TGCom. Fiori e Foglie Blog. Ortaggi salutari? Carote (e patate) viola... Fiori 14 luglio 2011. www.fioriefoglie.tgcom.it/wpmu/2011/07/14/ortaggi-salutari-carote-e-patate-viola/ (accesso del 22.08.2011).
2. Coldiretti, Federazione Regionale. Comunicato stampa n. 802 del 14/06/2010. www.lombardia.coldiretti.it (accesso del 22.08.2011).
3. Pazienti.org. Arriva il pomodoro quadrato anticancro e made in Italy. 8 luglio 2010. www.blog.pazienti.org/blog/pazientitavola/arriva-il-pomodoro-quadrato-anticancro-e-made-in-italy/ (accesso del 22.08.2011).
4. Prostate Cancer Prevention. www.prostatecancerprevention.net (accesso del 22.08.2011).
5. Giovanucci E et al. J Natl Cancer Inst 1995; 87: 1767-76.
6. Haseen F et al. Prostate Cancer Prostatic Dis 2009; 12: 325-32.
7. Kristal AR et al. Am J Epidemiol 2010; 172: 566-77.
8. Kristal AR et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2011; 20: 638-46.

Farmalimenti

Oggi vanno di moda i farmalimenti, chiamati anche nutraceutici, alimenti che vantano sostanze in grado di prevenire o curare diverse malattie. Almeno questo è il messaggio che ci arriva da numerosi articoli sui quotidiani e su internet.

Ad essere chiamate in causa sono le **superverdure**. Basta fare una ricerca su Google per carote viola, patate viola e pomodori neri che combattono il cancro¹ perché ricchi di antociani, potenti antiossidanti. I superpomodori per esempio sono arricchiti di licopene, un altro antiossidante con dei potenziali effetti anticancro.

Continuiamo la nostra indagine sul superpomodoro: in un comunicato stampa della Coldiretti² si parla di "superpomodori anticancro". Oppure tra i tanti blog disponibili,

su quello di pazienti.org³, si parla di pomodori quadrati anticancro. Addirittura nel portale divulgativo della fondazione mondiale di urologia (WFU)⁴, si parla del superpomodoro come arma per combattere il tumore alla prostata. **Ma allora le superverdure sono diventate dei farmaci?**

Le evidenze

Anche se i dati preclinici per il licopene come antitumorale sono incoraggianti, gli studi clinici sono contrastanti.

Nel 1995, il gruppo di Giovanucci⁵ attribuiva al licopene la riduzione del rischio del cancro alla prostata, ma tre recenti lavori⁶⁻⁸ concludono che le evidenze disponibili non sono sufficienti a supportare un suo effetto nella prevenzione del cancro alla prostata.

Data la mancanza di evidenze solide sull'uomo, le superverdure servono piuttosto a prevenire i risparmi sulla spesa