

# Ciò che determina l'origine dei **TUMORI** *POSSIAMO FARE QUALCOSA PER IMPEDIRLO?*

**S**i pensa in generale che il cancro sia una specie di condanna che sopraggiunge inaspettata e senza quasi alcuna possibilità di difesa. A nostra parziale salvaguardia è risaputo che alcuni stili di vita possano rendere più lontana l'eventualità che esso bussi alla nostra porta; senza comunque poterci liberare dalla paura di contrarre questa "misteriosa" malattia.

Ebbene, la situazione non è proprio così come la pensiamo.

Prima di tutto, dobbiamo sapere che **vi sono due modi di valutare le origini del cancro**. Il primo è quello derivato dai test scientifici classici che danno la massima importanza agli **oncogeni**. Si tratta di quei geni facenti parte del DNA cellulare che sembrano avere la capacità di esprimere la malattia in questione a un certo punto della vita di un soggetto predestinato. Essi possono attivarsi semplicemente col passare del tempo o perché gli stili di vita del soggetto che li detiene non sono corretti od anche perché lo stesso soggetto è stato sottoposto ad agenti cancerogeni, come ad esempio la radioattività.

Da tutto questo si deduce che il cancro non è una malattia ereditaria propriamente detta, ma che assume una veste di familiarità, cioè una predisposizione che si eredita, ma che senza attivatori di una qualche sorta non verrebbe in espressione.

Tuttavia, tale visione non cancella la paura poiché ci tiene col fiato sospeso. Ci fa porre un interrogativo inquietante: siamo o no detentori di questi oncogeni pronti ad esprimere la loro carica distruttiva? La risposta è: **meglio evitare di saperlo**, secondo gli stessi oncologi, perché genererebbe solo ansia, che tra l'altro a sua volta genera stress, abbassamento del sistema immunitario e perciò aumento del rischio di contrarre ciò che volevamo evitare.

E ancora: siamo nelle mani del destino, visto che sugli oncogeni, almeno per ora, non si riesce a intervenire? La risposta è sì. Nelle nostre mani rimane solo il tentativo di **migliorare lo stile di vita**, con la speranza di farcela, ma senza alcuna certezza.

Passiamo ora a descrivere **il secondo punto di vista, appartenente alla medicina naturale** che sicuramente apre la porta a una maggiore speranza e che in più, aggiunge altri validi rimedi sia per la prevenzione che per la terapia dei tumori.

In pratica, tale visione ribalta quanto prima affermato, perché mette il potere e la responsabilità della propria salute direttamente nelle mani della persona interessata; afferma, infatti, che attraverso la conoscenza del corretto stile di vita, che comprende alimentazione, regole igieniche ed equilibrio psichico, noi possediamo il massimo potere sulla nostra salute, relegando perciò gli oncogeni a un ruolo del tutto secondario (escludendo i casi di tumori, neanche il 5%, di dichiarata origine genetica).

Se perciò sposiamo questo secondo modo di vivere l'approccio ai tumori, riprendiamo in pieno le redini della nostra vita.



D'altra parte, quello che era considerato un grande medico internista statunitense, Isadore Rosenfeld, nel suo libro "Primo non ammalarsi", rileva come il 95% dei tumori si possa prevenire con lo stile di vita corretto! Questo era nel 1986. E che dire del premio nobel dott. Warburg che nel 1931 già diceva che il cancro dipendeva solamente dall'ambiente in cui è immersa la cellula; dunque, non dal tipo di DNA posseduto? Vediamo allora quali sono le accortezze alimentari più accreditate (riservandoci in altri articoli di trattare gli aspetti connessi con l'igiene e la psiche) da perseguire in relazione a tre ipotesi di origine della cellula cancerosa.

Una prima ipotesi suggestiva (dr. Smalpage, dr. M. Fere) afferma che **l'eccesso di sodio** potrebbe generare la produzione di piccoli quantitativi di soda caustica (NaOH) nell'organismo, a sua volta capace di creare una reazione proliferativa di difesa da parte delle cellule con la formazione di una massa tumorale. Ne deriverebbe la necessità di limitare il sale da cucina ad un cucchiaino da caffè al dì (calcolando la rilevante presenza di sale anche nei cibi confezionati), cioè sui 3 grammi in totale: ben al di sotto dell'assunzione dell'individuo medio in occidente che si aggira sui 10 grammi/die! Insomma, ne deriva la quasi totale astensione dalle aggiunte saline agli alimenti.

La seconda ipotesi afferma che **lo zucchero bianco** (ed in minor misura le altre sostanze zuccherine ad indice glicemico elevato) stimola la produzione d'in-

ulina che è un ormone stimolante la proliferazione cellulare. Dunque, essendo aumentato il consumo di zucchero in maniera esponenziale (si rinviene soprattutto nei dolciumi, ma anche nel pane, nei sughi etc.) sino agli attuali 27 kg pro capite nella nostra Nazione, è evidente che stiamo rischiando una iperstimolazione di questo ormone, cosa alla quale il nostro organismo non è abituato e perciò reagisce con sintomi diabetici e iperproliferativi. Ne deriverebbe un'assunzione molto più attenta da parte nostra degli zuccheri semplici in generale (zucchero, dolci etc.), con l'accortezza di usarli non come spuntini, ma solo alla fine di un pasto, cercando così almeno di diminuire parzialmente l'eccesso di stimolazione insulinica.

Una terza ipotesi prende in considerazione **l'eccesso di acidità nel nostro organismo** ed in qualche modo si raccorda a quanto detto per lo zucchero che è una sostanza altamente acidificante.

Tuttavia, ci sono altre sostanze acidificanti che vanno prese in considerazione ed in primo luogo le proteine animali (carne in primis e poi formaggi fermentati e uova, in minor misura il pesce) che perciò andrebbero diminuite come assunzione e **sempre accompagnate da grandi quantità di verdure**, meglio se crude. Non sono invece acidificanti alcune sostanze acide come gli agrumi che depositano ceneri alcaline nell'organismo, capace di eliminare con facilità gli acidi deboli degli agrumi tramite l'apparato respiratorio.

L'apparente contraddizione che afferma come lo sviluppo del cancro avvenga in terreno alcalino ossidato si riferisce alla fase compensativa che l'organismo instaura come reazione alla presenza tumorale. Dunque, quando il tumore è conclamato, non andrebbero assunti preparati alcalini, ma solo cibo alcalino (frutta, verdura), in quanto il cibo nella **sua saggezza biologica** apporta un insieme perfetto di sostanze equilibranti che riportano la salute cellulare. L'aggiunta di prodotti alcalinizzanti o di acqua alcalina può avere un senso, a parziale giudizio del medico, solo in fase preventiva quando il terreno di una determinata persona si presenta iperacido a causa di uno stile di vita squilibrato (pur essendo evidente che sarebbe sufficiente cambiare solamente quest'ultimo).

In conclusione, **la dieta preventiva del cancro**, al di là dell'esclusione di tutti i tossici e degli stimolanti (come alcol, caffè, tè, fumo etc.), presuppone un **bassissimo utilizzo del sale** (per lo meno di quello raffinato), **dello zucchero e delle sostanze ad alto indice glicemico** (farina e pane raffinati, patate etc.), **un favorire le proteine vegetali** (legumi, cereali integrali, semi e frutta oleosa, soia fermentata), meno acidificanti, a quelle animali (carne, formaggi, uova ed in minor misura il pesce) e tutto questo dando la preferenza ai **prodotti di origine biologica** (verificandoli possibilmente) con l'utilizzo di acqua purificata, ma non necessariamente alcalina.

