

HRT aumenta il rischio di tumore mammario

L'uso della terapia ormonale estroprogestinica aumenta il rischio di tumore mammario nelle donne in età postmenopausale a prescindere dalle differenze razziali, il che è degno di nota. Questo dato conferma i risultati di studi precedenti nella razza bianca, ma l'interrazzialità del fenomeno rappresenta una novità. Il presente studio suggerisce anche che il rischio sia maggiore per le donne più magre, ma i dati su questo aspetto della correlazione fra terapia ormonale e rischio sono scarsi ed è troppo presto per trarne conclusioni definitive. Vi è infatti un chiaro aumento del rischio anche nelle donne più pesanti. La terapia soltanto estrogenica è molto più sicura per quanto attiene al rischio di tumore mammario, ma può essere usata solo per breve tempo prima di aumentare il rischio di tumore endometriale.

(Int J Cancer online 2005, pubblicato il 19/9)

Zucchero, zucchero, ancora zucchero: parole per un malessere generale!

I medici arabi ed ebrei usavano lo zucchero raffinato in dosi minime da aggiungere alle loro prescrizioni farmacologiche, ma lo sapeva soprattutto la guaritrice - la saga o bella donna come veniva chiamata - la quale conosceva bene le proprietà di molte piante e alimenti. Già sapevano che lo zucchero è una sostanza dagli effetti collaterali, facendo passare istantaneamente corpo e mente da uno stato di spossatezza ad uno di allucinazione.

Lo zucchero raffinato (saccarosio) non è un alimento completo come lo può essere una pianta verde od un chicco di riso integrale. Un alimento completo era sacro, benedetto dagli spiriti della natura, destinato a proteggere la salute dell'uomo. Ma al tempo in cui lo zucchero divenne un alimento largamente diffuso in Europa, i guaritori naturali, o meglio coloro che curavano con la medicina naturale, vennero considerati da un giorno all'altro nemici della Chiesa e dello Stato; i proventi ricavati dal commercio e dalla tassazione dello zucchero facevano "gola" a molti paesi europei e non solo.

La Marina Reale inglese, ai tempi in cui regnava Elisabetta I, andò quasi in crisi per mancanza di personale, essendo la metà degli uomini ammalati di scorbuto. La mancanza di acido ascorbico o vitamina C faceva ammalare i marinai di scorbuto e per molto tempo non si riuscì a comprenderne la causa. Ma come avevano fatto fino ad allora, altri popoli, a navigare per lunghi periodi e riuscire a sfuggire tale malattia? Di sicuro portavano con se alimenti ricchi di vitamina C come: cavoli sotto forma di crauti o verdure in salamoia, oppure legumi ed altri semi che lasciavano germogliare. Un altro aspetto a cui non si diede importanza fu il rapporto tra lo scorbuto ed il consumo, sempre più crescente, di zucchero grezzo e rum, prodotti che furono sconosciuti ai Fenici, ai Vichinghi, ai legionari romani ed ai navigatori d'Oriente. Ci vollero decenni e migliaia di decessi per accettare l'uso di alimenti, ad esempio i limoni, ricchi di vitamina C, cosa che un qualsiasi guaritore campagnolo o stregone indiano avrebbe potuto suggerire. Gli indiani delle Montagne Rocciose canadesi erano in grado, da secoli, di ricavare l'acido ascorbico dalle ghiandole surrenali dell'alce o dell'orso grizzly, ma soprattutto non mangiavano la farina e lo zucchero raffinati "dell'uomo bianco".

Verdura, frutta, bacche e semi oleosi, le fonti naturali di ciò che noi conosciamo come vitamina C, erano considerati dei dolci prima che arrivasse lo zucchero. Questo, invece, è un dolce innaturale, privato della vitamina C nel processo di raffinazione, insieme al 90% degli altri fattori nutritivi della canna e della barbabietola.

Lo zucchero raffinato è letale per gli esseri umani in quanto fornisce quelle che i dietologi chiamano calorie vuote o nude. Per di più, esso è peggio di niente, perché porta via al

corpo vitamine ed elementi minerali preziosi e la sua digestione, detossificazione ed eliminazione, impongono un grande sforzo all'intero organismo.

Lo zucchero consumato ogni giorno causa una condizione continua di iperacidità e per proteggere il sangue occorrono sempre più minerali ricavati da riserve sempre più profonde nel corpo, nel tentativo di correggere lo squilibrio. Inoltre, per la sua metabolizzazione vengono richiesti grandi quantitativi di vitamine del complesso B. La capacità di tolleranza e di immunizzazione del nostro corpo diventa più limitata e non riusciamo a rispondere come dovremmo agli attacchi estremi: zanzare o microbi, caldo o freddo.

Non va dimenticato che lo zucchero raffinato ha un forte effetto nocivo sul funzionamento del cervello. Le vitamine del complesso B, in particolare la B6, svolgono un'azione importante sull'acido glutammico (un aminoacido) precursore della L-Glutamina. Quest'ultima funge da disintossicante del cervello in quanto penetra in esso per poi legarsi all'ammoniaca e ad altre tossine e portarle via, in più si accumula nei muscoli come aminoacido glicolico (il prefisso glu sta per glucosio) e può essere convertita in energia nei momenti di bisogno.

Le vitamine B sono anche biosintetizzate da alcuni batteri simbiotici, che vivono nel nostro intestino. Quando ogni giorno consumiamo zucchero raffinato, questi batteri muoiono e le nostre scorte di vitamina B tendono ad esaurirsi. Il risultato finale è che il troppo zucchero ci rende addormentati e letargici tanto da abbassare l'efficienza delle nostre capacità cerebrali.

Sarà meglio lo zucchero biondo, o meglio a granellini giallicci che si trova anche al bar? Anche questo è zucchero raffinato e colorato con caramello sintetico, e costa più dell'altro. Nella maggior parte dei casi l'informazione ed in particolare la pubblicità, aumenta la confusione del pubblico evitando di fare la distinzione fondamentale tra carboidrati naturali come quelli dei cereali completi, verdura e frutta e carboidrati raffinati come quelli dei cereali raffinati e zucchero.

Oggi, l'americano medio, grazie alla lista dei cibi del Ministero dell'Agricoltura considerati generalmente sicuri (Generally Regarded as Safe), ingerisce due chili e mezzo di prodotti chimici all'anno, insieme a circa trenta chili di zucchero. Le statistiche mostrano che il 25% dello zucchero consumato negli Stati Uniti raggiunge lo stomaco sotto forma di bibite gassate di tutti i tipi. In pratica tutto ciò che bevono gli americani è saturo di zucchero o di sostanze artificiali.

Le indicazioni per un uso ridotto di zucchero sono contenute in un rapporto emanato sia dalla FAO (Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura delle Nazioni Unite) che dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Vengono dati, anche, suggerimenti ai governi affinché adottino stili di vita utili per combattere patologie croniche quali disfunzioni cardiache, cancro, diabete e obesità. Le malattie croniche sono in continuo aumento in tutto il mondo e per prevenire e ridurre tale rischio occorre consumare più frutta e verdura e praticare un esercizio fisico moderato.

Marcello Scotti