



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

La guida completa per prevenire i noduli

Sport e dieta mediterranea per proteggere il seno

Via carne, salumi e formaggi. Sì a verdure e frutta di stagione, cereali integrali, tè verde e semi oleosi. Così ti mantieni sana nell'età del passaggio

Gentile dottoressa,

ho 54 anni e sono in premenopausa. Nel corso dell'ultima mammografia è apparso in un seno un nodulo benigno che, al momento, non dà nessun problema. La ginecologa, tuttavia, mi ha suggerito di non assumere integratori di soia o altro per il momento. Volevo chiederle se, attraverso l'alimentazione, posso tenere sotto controllo la situazione. Esiste una dieta che aiuti a prevenire la formazione di noduli? Quali sono gli alimenti più protettivi e quelli, invece, sconsigliati? **Grazie,**

Maria Elena

Cara Maria Elena, in verità la soia non è tra gli elementi sconsigliati in cucina. Sicuramente, però, come ti ha consigliato il tuo medico non è corretto assumere integratori a base di soia in estratto secco in alta concentrazione, perché questa pianta può influire sull'attività degli ormoni femminili, che giocano un ruolo chiave nello sviluppo dei tumori della mammella.

La dieta può senz'altro aiutarti a tenere la situazione sotto controllo. L'Istituto Nazionale dei Tumori, e in particolare il professor Franco Berrino, che da molto tempo si occupa del rapporto tra alimentazione e cancro al seno, ha fornito consigli ben precisi in tema di tumore al

seno. La prima regola è mantenere il peso corporeo adeguato: in menopausa questo è spesso difficile, ma necessario. L'aumento del girovita ha infatti un effetto negativo sulla salute mammaria. Dunque, lo sport è un valido alleato.

La seconda regola è la riduzione drastica delle proteine animali, soprattutto quelle derivate dalla carne rossa. La carne bianca, purché bio, è sempre da preferire e gli insaccati vanno evitati al massimo. Va benissimo, invece, il pesce. Anche i prodotti caseari vanno ridimensionati: pochissimo formaggio, olio di oliva anziché burro, tè verde invece di una tazza di latte. Sono ammessi formaggi freschi e magri, meglio se di capra o pecora. Ultimo sacrificio per zucchero e dolci, da evitare perché alterano il profilo insulinemico.

Via libera alla dieta mediterranea, soprattutto alle verdure e alla frutta di stagione e ai cereali integrali: quinoa, farro, orzo, grano saraceno, grani antichi e integrali. I legumi vanno benissimo: lenticchie, fagioli, ceci sono molto buoni e facili da cucinare. Abbassano l'indice glicemico e sono naturalmente proteici. La soia appartiene a questa categoria, e se usata in modo corretto e sempre alternata agli altri legumi è un ottimo anticancro. I semi oleosi rappresentano una categoria ricca di nutrienti preziosi, soprattutto girasole, lino e zucca. Tra le verdure broc-

coli e cavolfiori sono da preferire: il loro potere antiaging e antitumore è infatti riconosciuto da molte ricerche.