

Paolo Giordo

Prevenire e curare il cancro

con l'alimentazione
e le terapie naturali

Paolo Giordo

**Prevenire e curare il cancro
con l'alimentazione
e le terapie naturali**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione e le terapie naturali.
Autore: Paolo Giordo

Editing: Giuliana Lomazzi
Impaginazione: Daniela Annetta
Copertina: Andrea Calvetti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: settembre 2012

ISBN: 978-88-6681-012-4

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INTRODUZIONE

Il cancro rappresenta nella nostra società moderna un rilevante problema sanitario, forse addirittura il più rilevante se consideriamo anche il carico di sofferenza psicologica, lo sconvolgimento delle dinamiche familiari e le gravi implicazioni nella vita sociale. In pratica le malattie tumorali hanno sostituito quel fenomeno che, un tempo, era rappresentato dalle grandi epidemie che riuscivano a mettere in ginocchio intere nazioni. Con il passare dei secoli, controllate la maggior parte delle malattie infettive, siamo ancora impantanati in un problema che non è ascrivibile a una causa univoca ma che si estende a vari livelli di complessità: il cancro.

A questo proposito si sono sentite e si continuano a sentire le affermazioni più contrastanti, da quelle maggiormente trionfalistiche che annunciano l'imminente vittoria sul cancro (lo fanno da più di 50 anni) a quelle più pessimistiche che, inquadrando il cancro in una modalità di vita massimamente alterata e innaturale, guardano con disillusione qualsiasi prospettiva che non si occupi di modificare l'ambiente in cui viviamo e il conseguente stile di vita.

L'argomento è indubbiamente molto vasto, complesso e di non univoca interpretazione, e porta su di sé le tensioni scientifiche ed epistemologiche che si originano da varie interpretazioni e prese di posizione differenti. Per questo motivo conviene osservarlo con un certo distacco, utilizzando le nostre capacità critiche e logiche, vagliando la portata delle scoperte scientifiche, delle risposte empiriche e dei contributi che tanti studiosi seri e appassionati hanno cercato di dare su questi argomenti.

L'intento di questo lavoro non è tanto fornire risposte definitive e univoche, quanto soprattutto generare domande che spesso non riescono a emergere, allo scopo di fare più chiarezza e ordine nel variegato e ambiguo mondo del cancro.

CAPITOLO 2

LA GENESI DEL CANCRO

Molte evidenze ci confermano che il cancro è un processo multifattoriale e tende fortemente a trarre origine da situazioni in cui si è rotto un equilibrio ai livelli più svariati: immunitario, biochimico, enzimatico, metabolico; da ipotesi carenziali di sostanze fondamentali delle quali abbiamo bisogno per mantenere il suddetto equilibrio; senza tralasciare una predisposizione genetica la quale necessita, comunque, di molte altre condizioni per esplicarsi.

L'iniziazione

Quando la proliferazione cellulare non è orientata a fini biologici e si attua una mutazione dei geni cellulari, questa provoca una disregolazione del metabolismo. In questa fase, che viene denominata *iniziazione*, la cellula comincia a proliferare senza apparente controllo.

Ma la cellula *iniziata* non è ancora una vera e propria cellula tumorale; perché avvenga questo è necessario l'intervento di sostanze "promotrici" che attivano la crescita tumorale. Le sostanze che sostengono la promozione modificano la capacità della cellula di differenziarsi, contribuendo a produrre cellule immature e atipiche. Alcuni carcinogeni, chimici o fisici, possono fungere sia da iniziatori che da promotori dello sviluppo neoplastico.

Un'ultima fase, detta della *progressione* tumorale, fa sì che le cellule neoplastiche crescano sino al punto da organizzarsi in masse solide.

Il ruolo dei radicali liberi

Molti agenti possono fungere da carcinogeni di tipo fisico, chimico, meccanico, batterico, ionizzante ecc., ma tutti riconoscono una via patologica comune e finale rappresentata dai radicali liberi. Quando una molecola prende un elettrone da un'altra molecola o aggiunge una molecola di ossigeno, questo processo è detto *ossidazione*. Il risultato può essere un radicale libero, rappresentato da una molecola con un singolo elettrone spaiato nell'orbitale più esterno.

Gli elettroni, in natura, hanno la compulsione a muoversi in coppia e, quando se ne forma uno spaiato, cioè disaccoppiato, questi cerca in ogni modo di ritrovarne un altro per riaccoppiarsi, talvolta agendo in modo da dividere un'altra coppia di elettroni. Questi radicali liberi, così formati, hanno una predilezione a reagire con proteine, lipidi, carboidrati, ma sono suoi bersagli frequenti anche il DNA e gli altri componenti cellulari, e tale situazione può condurre a varie alterazioni cellulari.

Il nostro organismo utilizza i radicali liberi con finalità biologiche durante la respirazione, la digestione e in moltissime funzioni immunitarie. Quando, però, la produzione di radicali liberi è eccessiva, ecco che le normali funzioni di inattivazione diventano insufficienti e si crea una condizione patologica cronica detta *stress ossidativo*, che lascia ai radicali liberi la possibilità di danneggiare le cellule, i tessuti e molte altre strutture biologiche.

Ma il nostro corpo come può difendersi da una eccessiva produzione di radicali liberi?

Come difendersi

La protezione dai radicali liberi avviene attraverso due canali principali:

1. un sistema enzimatico (SOD, glutathione perossidasi, catalasi ecc.) innato che, normalmente, è in grado di inattivare la pericolosità dei radicali liberi fisiologici o di poco eccedenti la fisiologia;
2. gli antiossidanti (agenti che rimediano alla perdita di un elettrone della molecola radicalizzata), di cui alcuni sono presenti nel corpo

stesso ma moltissimi devono essere assunti attraverso la dieta. L'organismo fa ricorso agli antiossidanti nel caso di un forte e prolungato stress ossidativo.

Nelle fasi successive di promozione tumorale, i radicali liberi non reagiscono direttamente con il DNA ma alterano l'espressione dei geni che regolano la differenziazione cellulare e la crescita, formando cellule alterate; inoltre promuovono la perossidazione dei lipidi, attività che contribuisce a squilibrare le strutture della membrana cellulare.

Gli antiossidanti essenziali utilizzati dall'organismo dall'esterno sono i gruppi vitaminici E, A, C e i carotenoidi. La vitamina E, essendo liposolubile, si trova in tutte le membrane cellulari, dove previene l'ossidazione degli acidi grassi inibendo la produzione dei promotori della carcinogenesi. Si consideri che la specie umana ha perso, come le proscimmie, la capacità di sintetizzare un gran numero di importanti enzimi e cofattori enzimatici come la vitamina C; la perdita può essere spiegata con la grande disponibilità in natura di frutta fresca, bacche e radici ricche di vitamina C, cibi che rappresentavano la dieta dei primati antenati dell'uomo. Evolutivamente parlando non c'era più necessità di produrli, e si perse gradualmente tale capacità di sintesi.

Tornando alle difese antiossidanti, l'enzima più importante è la superossidodismutasi o SOD, che per attivarsi correttamente necessita dell'associazione di zinco e rame. Un altro enzima fondamentale è la glutationeperossidasi o GSH, che si attiva grazie al contenuto in selenio.

ANTIOSSIDANTI PRINCIPALI

Prodotti dal corpo	Assunti dall'esterno
Superossidodismutasi	Vitamine A, E, C
Catalasi	Carotenoidi
Glutationeperossidasi	Flavonoidi
Zinco Germanio Selenio	Aminoacidi (cisteina, glutatione, arginina)

La difesa enzimatica funziona meglio se sono presenti adeguati livelli di ferro e manganese. Si è ipotizzato un rapporto inverso tra la quantità di alcuni antiossidanti ottenuti con la dieta e l'incidenza

di alcune patologie come il cancro e le malattie cardiache. I sistemi antiossidanti sono molto complessi e agiscono sincreticamente e in armonia allo scopo di proteggere la cellula dal danno ossidativo. Anche il sistema immunitario deve avere un proprio equilibrio per poter funzionare efficacemente. A questo proposito Heinrich Kremer, immunologo tedesco, ha compiuto degli studi interessanti e molto illuminanti sul funzionamento immunitario.

Gli studi di Kremer

Il ricercatore afferma che la prima e più antica forma di risposta immunitaria umana, detta *risposta umorale*, si avvaleva della produzione di ossido nitrico o monossido di azoto, gas che possiede la capacità di diffondersi sia all'interno che all'esterno delle cellule, agendo come una specie di radicale libero contro tutti gli antagonisti microbici.

Con l'evoluzione il nostro organismo, entrando in contatto con altri tipi di aggressori quali funghi e micobatteri, ha dovuto sviluppare una nuova forma difensiva, prevalentemente extracellulare, formata dalla reazione antigene-anticorpo. Questa strategia prevede che tutti gli aggressori possiedano una membrana che li separa dall'ambiente esterno; all'inizio (e in parte ancora oggi), i batteri primordiali non possedevano alcun involucro.

La scienza, in seguito, ha costruito gli antibiotici, in grado di distruggere la membrana batterica. Nel mondo moderno, infatti, la prima risposta di cui sopra viene ancora sollecitata in misura ben superiore a quella prevista dall'ordine naturale. Per questo motivo una produzione troppo elevata di ossido nitrico risulta dannosa per alcuni "batteri primordiali" rimasti all'interno delle nostre cellule: i mitocondri. Questi ultimi hanno l'importante incarico della respirazione cellulare e della produzione di energia. L'inibizione di queste importanti strutture biologiche a opera non solo degli antibiotici ma anche di altri farmaci fa sì che la cellula, per sopravvivere, non utilizzi più l'ossigeno nella catena respiratoria ma si rivolga verso un processo filogeneticamente più antico: la fermentazione.

INDICE

Introduzione	3
Capitolo 1- Capire il cancro	5
Il cancro tra passato e presente	5
Un po' di terminologia	6
Le cellule: poco o troppo conosciute?	8
Una rete di centraline	8
La morte delle cellule	9
Apoptosi e immortalità	9
Focus sul sistema immunitario	10
Reazioni al cancro	11
Capitolo 2 - La genesi del cancro	13
L'iniziazione	13
Il ruolo dei radicali liberi	14
Gli studi di Kremer	16
Lo stress nitrosativo	17
Il ruolo cruciale del glutatione	18
L'angiogenesi, ovvero come il tumore può fabbricarsi vasi sanguigni	19
Capitolo 3 - Le terapie convenzionali	23
La radioterapia	23
La chemioterapia	23
I farmaci della chemioterapia	25
Efficacia della chemioterapia	26
E gli oncologi, che ne pensano?	29
Allora perché tanto ottimismo?	31
Capitolo 4 - Voci fuori dal coro	33
William Cooley e il vaccino multibatterico	33
Rudolf Breuss e Luigi Costacurta	34
Cornelis Moerman	37
Liborio Bonifacio	39
Il dott. Zora raccoglie il testimone	40
Max Gerson	41

Catherine Kousmine	45
Gianfranco Valsè Pantellini	49
Luigi Di Bella	52
Aldo Alessiani	54
La formula Caisse (o Essiac)	56
Rovesciare la medicina: il cancro secondo Hamer	59
La morale dietro queste storie	67
Capitolo 5 - Gli effetti dell'alimentazione	69
Il cibo come cura e prevenzione	69
Il potere curativo del cibo	70
I carboidrati e il cancro	71
Carboidrati e glicemia	73
Integrale è meglio	73
Le proteine e il cancro	74
Attenzione a quelle animali	76
I lipidi e il cancro	76
Grassi "buoni" e "cattivi"	78
Il colesterolo	78
Le vitamine e il cancro	79
Conclusioni	82
I minerali e il cancro	83
Capitolo 6 - I carcinogeni	85
Gli additivi alimentari	85
Metalli pesanti	87
Pesticidi & Co.	89
Bimbi a rischio	90
Altre categorie	91
La risposta delle autorità	91
L'inquinamento nucleare e radioattivo	92
Capitolo 7 - Alimentazione anticancro	95
La trofoterapia: curarsi con il cibo	95
L'equilibrio acido-base	95
Lo stress ossidativo	98
Focus sugli alimenti anticancro	100
Cavoli & C	100

Aglione & cipolle	101
I frutti di bosco	102
I pomodori	103
Gli agrumi	105
Cereali integrali e legumi	106
Il valore preventivo della dieta mediterranea	109
Conclusioni	111
Capitolo 8 - Alimenti usati a scopo medicinale	113
Aloe	113
Curcuma	115
Tè verde	116
Funghi e cancro	119
Laetrile (amigdalina)	124
Vischio (<i>Viscum album</i>)	126
Capitolo 9 - Altri approcci	129
La psiche e il cancro	129
La visualizzazione creativa	130
La meditazione che cura	132
Cambiare la visione della vita	132
La macrobiotica tra oriente e occidente	133
Il ruolo cardine della dieta	134
Il principio dello yin e dello yang	136
Un cambiamento graduale	138
Attività fisica e degenerazione della specie	139
Programmi personalizzati	140
Verso una conclusione	140
Bibliografia	143
Glossario oncologico	152

Paolo Giordo

Prevenire e curare il cancro

con l'alimentazione
e le terapie naturali

Terra Nuova
edizioni

Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista. Nato e residente a Grosseto, esercita la professione medica in Toscana ed Emilia Romagna. Scrive articoli su riviste specializzate e tiene conferenze in tutta Italia. Ha pubblicato *Alimentazione terapeutica* (2007, Edizioni Mediterranee) e *Alimentazione e menopausa* (2009), *Osteoporosi senza medicine* (2010) e *Prostata: cure naturali e alimentazione* (2011) con Terra Nuova Edizioni. Dialoga regolarmente con i lettori della rivista *Terra Nuova* nella rubrica «Il medico risponde».

www.terranuovaedizioni.it

Il cancro rappresenta uno dei problemi più gravi per le società contemporanee in quanto coinvolge non solo l'ambito sanitario, ma ha profonde ripercussioni psicologiche, emotive e sociali. Alla luce della complessità del fenomeno, questo volume non vuole fornire risposte certe quanto piuttosto porre domande che aiutino ad affrontare le malattie tumorali da punti di vista oggi trascurati dalla medicina tradizionale.

Dopo aver brevemente spiegato che cosa sono i tumori e in che cosa consistono le terapie convenzionali, l'autore offre una rassegna dei principali approcci elaborati in seno alle medicine naturali: metodo Kousmine, formula Caisse, Hamer, Di Bella, Breuss, Costacurta e molti altri. Sono proposte ai lettori, voci fuori dal coro che bisogna conoscere per poterle poi giudicare.

Di indiscussa rilevanza gli ultimi cinque capitoli del libro, dove viene descritto il ruolo centrale dell'alimentazione: Giordo presenta sia i cibi che hanno un impatto negativo sulla salute, sia quelli che possono svolgere un'azione preventiva; inoltre viene illustrata la migliore dieta anticancro e quali alimenti è meglio impiegare a scopo curativo.

Si tratta di un volume unico nel suo genere per chiarezza, completezza, capacità di sintesi e per la delicatezza con cui viene affrontato un tema in grado di generare sofferenza e disperazione.

ISBN 88-6681-012-4



9 788866 810124

€ 12,00