

# L'olio extravergine d'oliva protegge anche dal tumore al colon-retto

**L'«oro giallo» aumenta l'espressione del gene oncosoppressore Cnr1**

**di Mario Pappagallo**



E' noto che l'olio extravergine di oliva faccia bene ma adesso si sa anche come possa agire a livello genetico per tutelare chi ne fa uso dal cancro al colon-retto e su come riesca a influenzare in positivo la salute in relazione a ciò che mangiamo. Ricercatori italiani hanno dimostrato quello che già Ippocrate aveva intuito e predicava: la spremuta di olive è elisir di lunga vita. Quindi scudo preventivo. Ora si è visto che aumenta l'espressione del gene oncosoppressore Cnr1. Che è in grado di interagire con i geni, attivandoli o bloccandone l'espressione.

## **Le proprietà dell'«oro giallo»**

Lo studio è stato condotto da ricercatori dell'università Campus Biomedico di Roma e dall'università di Teramo, in collaborazione con l'università di Camerino e con il Karolinska Institute di Stoccolma. Il *Journal of Nutritional Biochemistry* ne ha divulgato i risultati: il cosiddetto "oro giallo" riduce il rischio di sviluppare il cancro del colon, perché il gene oncosoppressore Cnr1 è in grado di regolare i meccanismi all'origine delle alterazioni dei geni sensibili ai fattori ambientali, qual è la dieta. Adeguate quantità di olio extravergine d'oliva nell'alimentazione (così come predica la dieta Mediterranea) sono importanti per ridurre le alterazioni genetiche legate a ciò che si mangia. Spiega Mauro Maccarrone, biochimico del Campus Bio-Medico di Roma: «Abbiamo dimostrato uno dei meccanismi che rendono una dieta appropriata strumento di prevenzione dei tumori, ma anche di altre patologie diffuse, come i disturbi neurologici, l'obesità e il diabete».

## **I risultati**

I risultati dimostrano inoltre che «i cambiamenti epigenetici, ovvero quelli derivanti da fattori ambientali e, dunque, dall'alimentazione, sono potenzialmente reversibili». Il cancro al colon-retto è secondo posto dopo quello alla mammella, nella donna, e al terzo dopo quello di polmone e prostata, nell'uomo. Un tumore che in Italia, secondo le stime, colpisce circa 40 mila donne e 70 mila uomini ogni anno. L'olio extravergine d'oliva non a caso è protagonista benefico della dieta dei popoli mediterranei da più di 60 secoli, ma solo ora trova consacrazione quale potente "farmaco" di prevenzione. Claudio D'Addario, biologo molecolare dell'università di Teramo, sintetizza: «E' un'arma 'naturale' in grado di ridurre l'incidenza del cancro, specialmente quello del colon-retto, attivando un gene». Non è più un'osservazione empirica, ma l'acquisizione scientifica,

verificata in laboratorio, di come un cibo possa agire sui geni. Attivandoli o disattivandoli, aumentandone o diminuendone l'espressione.

24 ottobre 2014 | 11:09

© RIPRODUZIONE RISERVATA Il Corriere della Sera