
Il digiuno contro il cancro

Autore: Javier Rubio

Fonte: Città Nuova

Accompagnando una minore affetta da leucemia, scopro iniziative meritevoli a favore della lotta ai tumori e terapie all'avanguardia...

Mentre accompagno **Abril, una quindicenne cui è stato diagnosticata una leucemia**, ormai alla seconda sessione di chemioterapia, sfoglio alcune **informazioni sul cancro**. Siamo a casa sua, perché «accompagnare la minorenni», mentre la professoressa di turno svolge una lezione di storia, va inteso come un adempimento legale di «protezione dei minorenni». In **Spagna**, ormai, come in altri Paesi europei, ogni adulto che lavora con ragazzi, oltre a doversi munire di una certificazione che afferma non aver commesso «delitti di natura sessuale», non può mai restare da solo con un minore. Ecco, perché sono qui, pensando che in realtà non solo accompagno una minorenni, ma nel contempo sto proteggendo l'adulto. E mi chiedo perché gli stupri di certuni (pochissimi) obblighino tutta la società ad affrontare situazioni estreme. È il caso di Abril, che per il resto rimane sola a casa tutta la mattina... Per fortuna, tra famigliari e amici con orario flessibile, si riesce ad accompagnarla ogni giorno durante le due ore in cui da lei viene il professore. Torno al **cancro**. Leggo che, secondo l'Istituto nazionale di statistica, è ormai la **seconda causa di morte**, mentre l'investimento pubblico in ricerche contro il cancro è veramente a bassi livelli, molto al di sotto della media europea e lontanissima da quella del **Giappone**, della **Gran Bretagna** o degli **Stati Uniti**. Ci sono però iniziative private che bilanciano in parte tale mancanza d'investimenti. Mi viene in mente (guardo involontariamente Abril e la professoressa) un caso che divenne virale appena pochi mesi fa, quello dei **“bracciali Candela”**: una bambina di 11 anni (ora ne ha 15), aiutata prima da due amichette e poi da tanti altri amici, genitori, gruppi, associazioni, ecc., misero in moto un'attività produttiva, **fabbricando semplici bracciali di stoffa**, e in quattro anni raggiunsero la somma di un milione di euro. Quanti bracciali avevano venduto? I soldi sono stati donati all'ospedale **Sant Joan de Déu (Barcellona)** dove si svolgono importanti ricerche sul cancro. «Ciò ci permette – spiegava una dottoressa dell'ospedale – di mantenere un'equipe di dodici persone per tre anni». Candela aggiungeva: «Noi non abbiamo chiesto aiuto a nessuno. Sono venuti ad aiutarci spontaneamente. È stata una catena di solidarietà. La nostra meta è curare gli ammalati di cancro infantile, e l'unico modo sono le ricerche». Seppur sorprendente, questo è solo un **esempio di solidarietà spontanea** che mette in discussione l'apatia con cui a volte gli organismi ufficiali affrontano i problemi reali della gente. In realtà le speranze punteranno sempre sugli “avanzi” delle ricerche scientifiche. Guardo di nuovo Abril e poi leggo sulle interessanti **ricerche di Valter Longo dell'Università del Sud di California**, poi collaudate in altri laboratori. Sembra che il **digiuno**, cioè i meccanismi molecolari che il digiunare comporta, non solo facciano bene alla salute in modo generico, ma potrebbero anche essere un'**arma potente contro il cancro**. Nelle sperimentazioni fatte su animali, i più beneficiati sono stati proprio quelli con qualche tumore. La spiegazione possibile è che, quando smettiamo di mangiare, **la proliferazione cellulare rallenta, si attiva il processo di autofagia e il nostro organismo elimina cellule vecchie e difettose**. Longo, che ha sviluppato una particolare dieta che imita gli effetti del digiuno, ha constatato su topi malati di cancro che il loro sistema immunitario sembrava così risvegliarsi e combattere i tumori. Nella stessa linea di ricerca, ecco le sperimentazioni al **Centro nazionale di ricerche oncologiche di Madrid**, dove hanno individuato il comportamento del **gene P21**, che attua come soppressore tumorale. Questo gene, appunto, sembra risvegliarsi dopo uno o due giorni di digiuno. «Abbiamo visto – spiega **Pablo Fernández-Marcos** – che i livelli di P21 aumentano con il digiuno e tornano ad abbassarsi appena mangi». La lezione di Abril è finita. Mi rimane la speranza negli “avanzi” contro il cancro.