

19 novembre 1998 0:00

YOGURT ANTICANCRO

DUE YOGURT AL GIORNO PER PREVENIRE LA RICOMPARSA DEI TUMORI INTESTINALI. UNO STUDIO SPAGNOLO.

Roma, 19.11.98. Due yogurt al giorno per prevenire la ricomparsa dei tumori al colon dopo un intervento chirurgico. Sono le conclusioni - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- dell'Istituto di nutrizione del Consiglio superiore di ricerche scientifiche spagnolo (Csic). Gli effetti benefici del consumo di yogurt, in persone affette da cancro, sono dovuti alla presenza del lattobacillo e dello streptococco che sono capaci di inibire gli agenti chimici carcinogeni. Inoltre questi microorganismi stimolano la produzione di anticorpi e dei macrofagi (cellule difensive) che aiutano a migliorare il sistema immunologico. Il consumo di yogurt, inoltre, migliora la digeribilità dei grassi, delle proteine e dei carboidrati.

Attenzione nella scelta degli yogurt: occorre acquistare quelli che nell'etichetta riportano la presenza dei due microorganismi e prediligere quelli senza conservanti e