

Quali sono i cibi che aiutano a prevenire i tumori?

Autore: Manuela Zanni

Data: 08 Gennaio 2022



Tra i **migliori cibi antitumorali**, quelli che ci aiutano a prevenire la **formazione di cellule cancerose**, e che per eccellenza sono ricchi di antiossidanti, ci sono i funghi, i pomodori, le carote e anche l'aglio. Tutti alimenti che andrebbero inseriti nella nostra dieta e consumati con una certa regolarità.



La prevenzione comincia a tavola

Sebbene ci siano periodi dell'anno dedicati alla [prevenzione](#) (ad esempio ottobre è il mese della prevenzione del [tumore al seno](#)) in realtà la prevenzione si fa tutto l'anno, cercando di condurre uno stile di vita salutare, mangiando bene e in modo sano, e inserendo nella nostra alimentazione anche i cosiddetti [cibi antitumorali](#). Pomodori, agrumi, carote, ecco alcuni degli alimenti che dovremmo impegnarci a portare in tavola più spesso.



Agrumi

Ricchissimi di vitamine, è già noto che gli agrumi siano fondamentali per la nostra buona salute, per di più sono anche un toccasana nella **prevenzione del cancro**, soprattutto di quello allo stomaco e all'esofago. Arance, limoni, pompelmi, svolgono una potente **azione antiossidante** grazie al concentrato di polifenoli e i flavonoidi, che tra l'altro contrastano l'eventuale sviluppo di **cellule cancerose**.



Funghi

Che siano porcini o champignon poco importa, i funghi in generale possiedono quantità elevate di polisaccaridi e altre sostanze fondamentali che contribuiscono a **rafforzare il sistema immunitario**. Oltretutto si prestano per tantissime preparazioni, per cui i funghi sono sicuramente una delle scelte migliori soprattutto nella preparazione di ricette autunnali e invernali.

Da provare:

- [Risotto ai funghi porcini](#)
- [Come pulire i funghi porcini](#)



Frutti di bosco

Fragole, more, lamponi, mirtilli sono per eccellenza **alimenti antiossidanti**, motivo per cui spesso è proprio il medico a consigliarne il consumo. Oltretutto hanno un colore e un aspetto molto gradevole, per cui si prestano per tante preparazioni. I **frutti di bosco** contengono acido ellagico, un polifenolo antiossidante che contrasta la formazione e la proliferazione delle **cellule tumorali**.



Pomodoro

Ingrediente base della nostra alimentazione, il pomodoro è anche un buon **alimento antitumorale**, anche se più genericamente non è errato dire che fa bene alla salute in senso ampio, ma che in particolare contiene licopene, che fa parte di una categoria di **antiossidanti** molto importante.

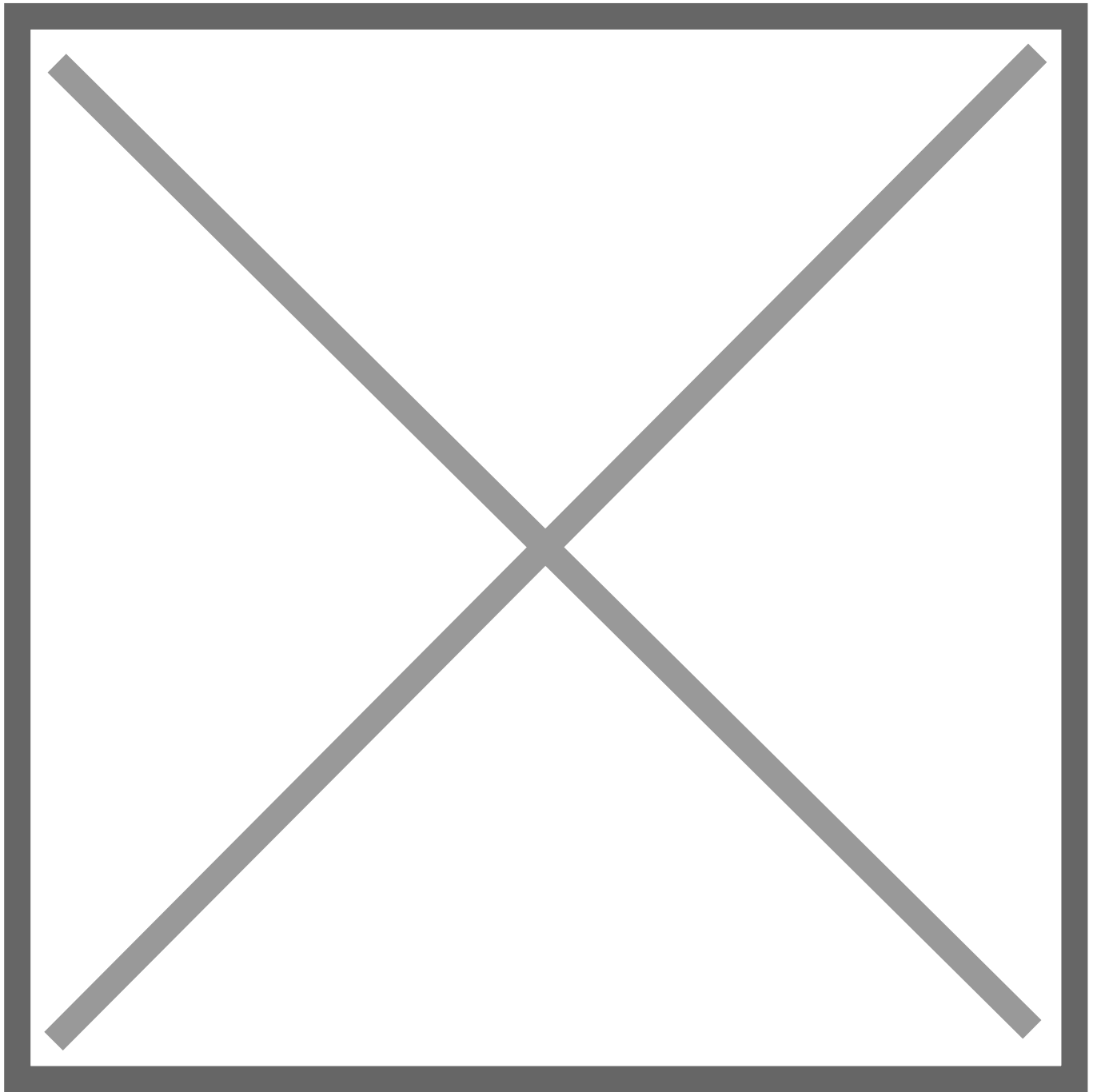


Tè verde

Tra gli altri vantaggi che apporta al nostro benessere, pare sia anche un discreto alimento che merita di essere incluso nella lista dei **migliori alimenti che combattono e prevengono i tumori**. In particolare contengono le catechine, che sono molecole che inibiscono la proliferazione delle cellule malate.

Per saperne di più:

[Tè verde, proprietà, benefici e controindicazioni](#)



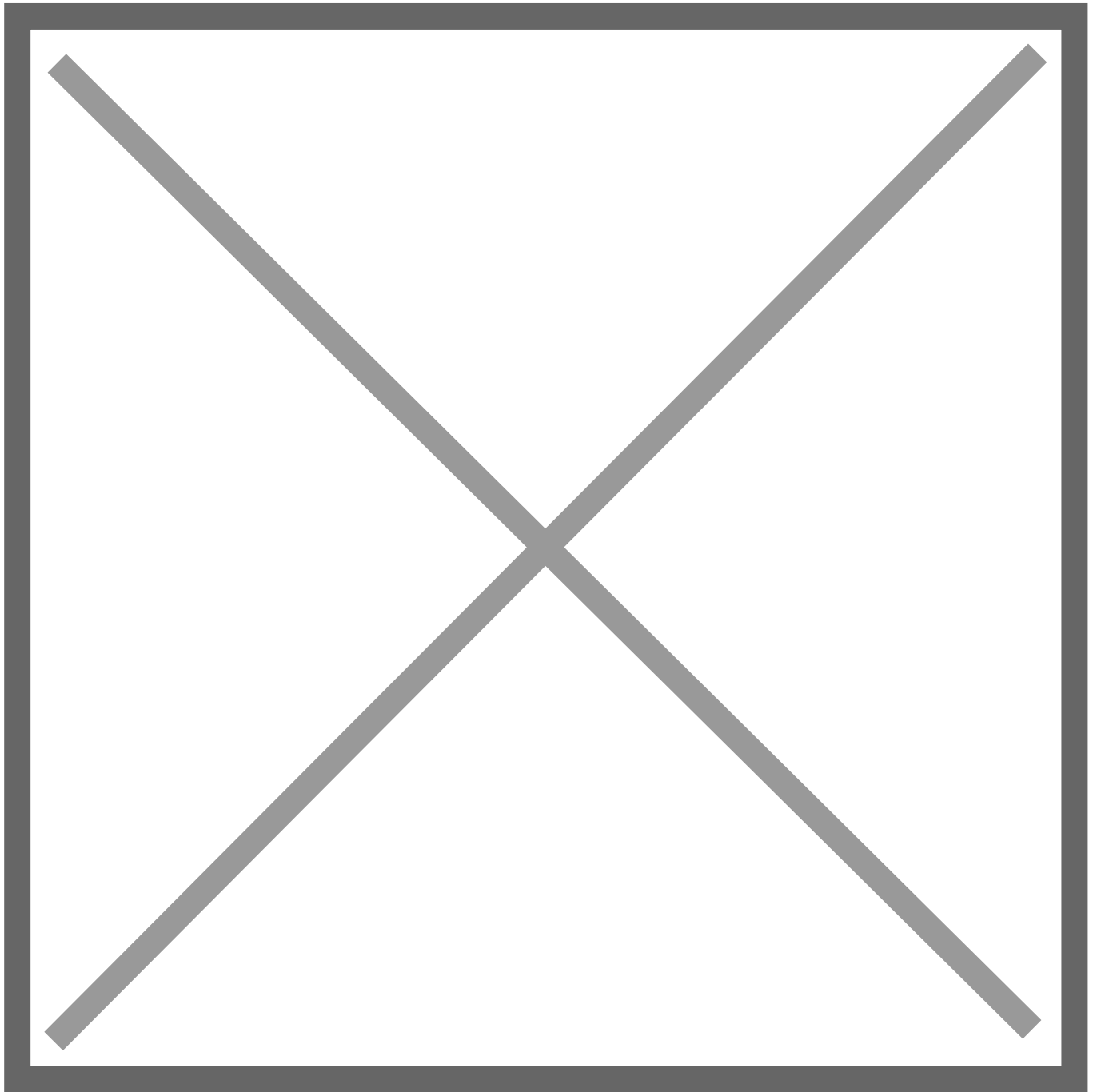
Carote

Anche le carote come i pomodori fanno parte al 100% della nostra alimentazione, ma adesso conosciamo un motivo in più per consumarle con una certa frequenza. Le carote, come avrete già sentito, sono ricche di **carotenoidi**, potenti antiossidanti che si rivelano efficaci nella **prevenzione del carcinoma mammario**. E' bene comunque cercare di consumarle crude, poiché molto spesso ad alte cotture le verdure possono perdere le loro preziose proprietà.



Aglione

Non a tutti piace, e non tutti lo usano soltanto come ingrediente per insaporire i soffritti o alcuni piatti. L'aglio ha tantissime **proprietà benefiche**.: contrasta la proliferazione delle cellule tumorali e previene in particolare il **cancro allo stomaco** e alla prostata.



Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/cibi-prevenzione-tumori/>

Generato il 27/04/2025