



Frutta: mangiarla fin da giovani riduce del 25% il rischio di cancro!

Certo non è una novità, sappiamo tutti che mangiare frutta fa bene alla salute, ma ora abbiamo un motivo in più per farlo da giovani, ed è quello non di poco conto di ridurre del 25% il rischio di ammalarci di cancro, non mi pare cosa da niente.

Uno studio pubblicato su BMJ, indica nei frutti come mele, banane e uva una riduzione considerevole del rischio, specificando che occorre un'educazione in tal senso fin da piccoli o almeno in giovinezza, a conferma dell'antico detto: "una mela al giorno leva il medico di turno"!

Altri vantaggi della frutta

Il minor rischio riguarda tutta una serie di tumori e cancro, **lo studio condotto su circa 90 mila persone** ha confermato questo dato, che in sostanza si riferisce solo al consumo di frutta in modo più consistente e regolare, senza cambiare lo stile alimentare nel suo complesso.

Credo quindi che se al consumo maggiore di frutta s'incrementasse anche quello di verdure e ortaggi, mantenendo un buon stile di vita in senso generale, la riduzione del rischio potrebbe abbattersi molto di più, considerando tutti i vantaggi e benefici offerti da un'alimentazione a base di vegetali vegan e magari crudista.

Eppure la medicina “cura” ignorando il fattore alimentare

Il paradosso spesso se non sempre, è quello che la medicina e la “scienza” non tiene minimamente conto di questi dati, tanto meno del fattore alimentare, certo non devo stare qui a spiegarlo il motivo, ormai è fin troppo evidente, si tratta solo di “grana”, di miliardi di Dollari o Euro fatti sulla pelle della gente!

Le cose stanno cambiando, lo vediamo ogni qualvolta si toccano temi che mettono in discussione l'efficacia di alcune pratiche mediche o se ne evidenziano i fallimenti, per questo stanno diventando sempre più rigidi ...

La salute dipende solo da noi tutti i giorni!