

sgangherata di una porta: ad ogni toppa dovrebbe adattarsi una sola chiave (l'ormone umano), ma poiché disponiamo di due chiavi praticamente identiche ambedue saranno in grado di aprire la porta. Come in una vera e propria serratura, fintanto che questa sarà già occupata da una chiave, non sarà possibile inserirne un'altra. Allo stesso modo, fintanto che il recettore è impegnato in un legame con l'ormone esogeno, non sarà in grado di consentire il legame all'estradiolo. Questa sorta di competizione tra fitoestrogeni ed estrogeni endogeni per accaparrarsi un legame con i recettori degli organi che devono essere stimolati, nonché la minore attività estrogenica (anche 10000 volte più bassa) espletata dai composti di origine vegetale, determina una ridotta stimolazione dell'organo. Proprio questo ultimo aspetto rappresenterebbe un fattore di protezione nei confronti di quelle malattie legate a problemi ormonali come il cancro alla mammella.

La riduzione del tasso di incidenza del cancro alla mammella è solo uno gli effetti positivi legati al consumo di alimenti ricchi di steroli vegetali. Studi epidemiologici e di laboratorio hanno, infatti dimostrato la correlazione positiva esistente tra un consumo adeguato di queste sostanze e la riduzione del colesterolo nel sangue e conseguentemente una riduzione delle malattie cardiovascolari tipiche della società occidentale.

L'assunzione di una dieta ricca di fitoestrogeni può essere molto utile anche per sostituire o integrare le terapie ormonali nella sindrome menopausale. Molti ricercatori, infatti, ritengono di poter controllare una buona parte della sintomatologia (vampate, osteoporosi, invecchiamento cutaneo-mucoso, secchezza vaginale) utilizzando i fitoestrogeni. Alcuni studi hanno dimostrato la possibilità di ridurre del 50% l'intensità e l'incidenza delle vampate di calore in donne nella immediata postmenopausa.

A questo punto non ci resta che sapere quali sono gli alimenti più ricchi di isoflavoni, lignani e delle altre sostanze ormono-simili citate e farne abbondanti scorpacciate.

In realtà non è difficile reperire questi alimenti e di certo essi fanno già parte, anche se inconsapevolmente, della nostra dieta quotidiana. Le diverse classi di fitoestrogeni si trovano, infatti, se pur in concentrazioni molto diverse in quasi tutti gli alimenti vegetali: rabarbaro verde, salvia, carota, patata dolce, liquirizia, semi di lino, semi di segale, aneto, ginseng, the, caffè, orzo, avena, cumino nero, dragoncello, finocchio, pomodoro, grano saraceno, riso, sesamo, cavolini di Bruxelles, mela, ciliegia, mirtillo, mora, lampone, aglio, piselli, cipolla, semi di girasole, uva, cocco, limone, arancio. Ma le mag-



giori concentrazioni le troviamo nella soia, un alimento che anche nella società occidentale viene consumato con sempre maggiore frequenza e in quantità crescenti. Essa rappresenta la principale fonte proteica nelle diete vegetariane e dei paesi orientali, e non a caso queste popolazioni presentano il più basso tasso di malattie cardiovascolari e di incidenza di tumori.

L'elevata presenza nella soia dei più potenti fitoestrogeni (daidzeina e genisteina) ha fatto anche sorgere preoccupazioni di carattere medico.

Un'assunzione eccessiva di steroli vegetali, valutata 1mg x peso vivo al giorno (60-80mg/die per un adulto), potrebbe avere effetti negativi sulla salute umana. In particolare gli individui più esposti sono i bambini e i ragazzi nel pieno dello sviluppo sessuale. Infatti, avendo un peso corporeo minore potrebbero superare la soglia massima di assunzione consigliata. Questo rischio è elevato in considerazione del fatto che sul mercato è possibile trovare prodotti a base di soia sostitutivi del latte materno, ma anche una vasta gamma di prodotti per adulti a base di soia, dagli yogurt alle bistecche.

Ultimamente vengono anche pubblicizzati prodotti da bere a base di latte addizionati con elevate dosi di fitoestrogeni, molto appetibili anche dai giovani. Ad onor del vero le aziende produttrici oltre ad esaltare gli effetti benefici dei loro prodotti si preoccupano anche di specificare quali fasce di popolazione non dovrebbero consumare tali prodotti se non diversamente indicato da un esperto.

Ma per non delegare ad altri la gestione della nostra salute è di fondamentale importanza chiedersi sempre se conosciamo davvero quello che mangiamo.



La pianta di soia