

CEREALES. La Dra. Liliane Chatenoud, del Instituto de Investigación “Mario Negri” de Milán, estudió a unos 8.000 pacientes durante 13 años. Concretamente analizó detalladamente la relación entre la ingesta de cereales o harina de cereales y la incidencia de diversos tipos de cáncer. Lo más significativo y llamativo fue el factor protector que representan las cáscaras de los cereales, encontrando que las altas ingestas de alimentos integrales derivados de granos o harinas sin descascarillar producían una reducción de los riesgos de neoplasmas de diversas localizaciones, no únicamente gastrointestinales.