



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

FAKE NEWS

Il caffè riduce il rischio di tumori.

**METTI A TACERE LE BUFALE CON
LA VERA PREVENZIONE.**



CONI



SOS LILT

800-998877

16-24 MARZO 2019 SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA



**SETTIMANA NAZIONALE PER
LA PREVENZIONE ONCOLOGICA**

16-24 MARZO 2019

INDICE

4

SALUTO DEL
MINISTRO

6

SALUTO DEL
PRESIDENTE

8

LA
LILT

11

LA
PREVENZIONE

12

CONTRO I
TUMORI, MEGLIO
PREVENIRE LE
BUFALE.

19

ALTRI "FALSI" DA
SMASCHERARE

24

LE REGOLE
QUOTIDIANE
DELLA SALUTE

30

OBESITÀ
INFANTILE E
NELL'ADULTO

33

LA DIETA
MEDITERRANEA

35

STORIA E
CULTURA
DELL'OLIO EVO

42

LA COTTURA
DEGLI
ALIMENTI

44

CODICE
EUROPEO CONTRO
IL CANCRO

45

AIUTA LA
LILT

46

SEZIONI
PROVINCIALI

Si ringraziano il Prof. Giuseppe Curigliano, il Prof. Paolo Marchetti, il Prof. Francesco Torino, il Prof. Pasquale Montemurro e la Dott.ssa Laura dell'Erba, per il contributo alla redazione dei testi

Prof. Giuseppe Curigliano

*Sviluppo di Nuovi Farmaci per Terapie Innovative IEO (Milano)
Professore Associato di Oncologia Medica Università di Milano*

Prof. Paolo Marchetti

*Professore ordinario di Oncologia Medica, Direttore responsabile
UOC Oncologia B – Policlinico Umberto 1 Roma*

Prof. Francesco Torino

*Professore aggregato di Oncologia Medica – Dipartimento
di Medicina dei Sistemi, Università di Roma Tor Vergata*

Prof. Pasquale Montemurro

*Ordinario di Agronomia Generale - Università degli Studi "Aldo Moro" di Bari
Accademico dei Georgofili di Firenze e dell'Accademia Pugliese delle Scienze
Presidente dell'Associazione Culturale "Ciboacculturarsi"*

Dott.ssa Laura dell'Erba

*Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio e in Medicina Nucleare
Consulente Endocrinologo della LILT
Socio fondatore del GOIM (Gruppo Oncologico dell'Italia Meridionale)
Accademico dei Georgofili di Firenze e dell'Accademia Pugliese delle Scienze
Vicepresidente dell'Associazione Culturale "Ciboacculturarsi"*



On. Giulia Grillo
Ministro della Salute

“Il vino che rallegra il cuore dell’uomo, l’olio che gli fa risplendere il volto”, già nell’Antico Testamento erano riconosciute le proprietà dell’olio, alimento base di una dieta salutare, patrimonio comune di tutta la civiltà del Mediterraneo. Tutti hanno ben chiaro quanto sia essenziale una sana alimentazione e i corretti stili di vita per la prevenzione primaria dei tumori, ma non dobbiamo stancarci di farci promotori di questi messaggi diretti alla tutela della salute in tutte l’età.

L’olio di oliva, dalla prima edizione, è il simbolo della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, un appuntamento fisso da diciotto anni per la promozione della prevenzione e della salute.

Il tema di quest’anno “le fake news in ambito di prevenzione oncologica” è di assoluta attualità. Nell’epoca di internet e dei social network, le notizie, anche quelle senza alcun fondamento scientifico, trovano il loro spazio sui media, mettendo a repentaglio la salute dei cittadini. Fantomatici cibi anticancro, alimenti proibiti, pozioni magiche composte con ingredienti miracolosi, ognuno di noi è esposto continuamente a notizie improbabili, nocive o, comunque, diffuse senza una verifica scientifica.

Gli alimenti sani sono, infatti, alleati indispensabili per la prevenzione, ma non sono curativi. Non esiste, purtroppo, alcuna pozione magica in grado di guarire dal cancro, ma esistono abitudini e stili di vita in grado di prevenire l’insorgere di alcune malattie. Parlarne nel modo giusto è una responsabilità, oltre che un preciso dovere. Per questo motivo è importantissimo dire con chiarezza quali sono i concetti chiave per vivere in buona salute: alimentarsi correttamente, riposare bene, praticare regolare attività fisica, dire no all’abuso di alcol e sigarette e sottoporsi a controlli periodici. Tutto questo è prevenzione, il resto sono “bufale”.

Il successo, ormai rodato, della settimana della prevenzione LILT passa attraverso il lavoro, instancabile, dei volontari, dei medici, degli infermieri e di tutti coloro che, attraverso il numero verde SOS LILT 800 998877, hanno la possibilità di prenotare visite mediche specialistiche presso i 400 ambulatori e le 106 sedi provinciali LILT.

Il mio ringraziamento va a tutti voi per l’impegno, la professionalità e l’esempio che sapete dare.

On. Giulia Grillo
Ministro della Salute



Prof. Francesco Schittulli
Senologo - Chirurgo Oncologo

Care Amiche e cari Amici,
come ogni anno, in coincidenza dell'arrivo della primavera, si rinnova l'appuntamento con la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (SNPO), campagna di sensibilizzazione che la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) ha istituzionalizzato nel 2001 per diffondere nella cittadinanza la cultura della prevenzione come metodo di vita, fondamentale per la lotta al cancro.

Ed è grazie alla prevenzione se oggi la percentuale di tumori guaribili ha superato il 60% e possiamo affermare che non fanno più paura perché assumono sempre più le caratteristiche di una patologia cronica. Infatti, a fronte di un costante annuale aumento del numero dei casi di cancro (in Italia oltre 1000 al giorno), registriamo una progressiva diminuzione della mortalità. E come LILT, presente sull'intero territorio nazionale, con 106 Sezioni Provinciali e circa 400 Ambulatori, abbiamo un obiettivo: informare correttamente e creare consapevolezza su quanto i nostri comportamenti ed il nostro stile di vita possano incidere nella lotta al cancro. Il nostro impegno è quotidiano e costante sui tre campi della prevenzione: la primaria, ovvero la rimozione dei fattori di rischio, la secondaria con la diagnosi sempre più precoce e la terziaria, il prendersi cura di chi ha vissuto l'esperienza cancro (oltre tre milioni e mezzo).

La SNPO "parla" di prevenzione a tavola, sensibilizzando ad una corretta alimentazione - che trova nella Dieta Mediterranea la sua espressione più completa - per contrastare l'insorgenza del 35% di tumori causati da cattive abitudini alimentari. Simbolo della SNPO è da sempre l'olio extra vergine di oliva 100% italiano, dalle preziose e scientificamente riconosciute qualità nutraceutiche, che le Sezioni Provinciali LILT portano in tutte le piazze d'Italia.

Ma parlare correttamente di prevenzione significa anche mettere in guardia da tantissime false informazioni, le cosiddette fake news, che circolano in rete diventata fonte, purtroppo, incontrollabile per i tanti cittadini che cercano informazioni e rischiano di "affidarsi" ai consigli di chi diffonde notizie prive di fondamento scientifico e pericolose per la salute (secondo una ricerca di Eurispes - 'Rapporto Italia 2017' - quasi la metà degli italiani si rivolge al web per cercare consigli e informazioni sulla salute).

Da qui l'impegno della LILT di contrastare la disinformazione ponendo l'attenzione sul tema delle fake news relativamente ad alimentazione e prevenzione oncologica. Infatti, il messaggio scelto per questa campagna di sensibilizzazione è "Metti a tacere le bufale con la vera prevenzione".



Prof. Francesco Schittulli
Senologo - Chirurgo Oncologo
PRESIDENTE NAZIONALE LILT



La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) - medaglia d'oro al merito della Sanità Pubblica - è una Pubblica Amministrazione di "notevole rilievo", riconosciuta tale con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 2 agosto 2010, che opera senza finalità di lucro e ha come compito istituzionale principale la promozione della cultura della prevenzione oncologica come metodo di vita.

Ai sensi di quanto previsto dalle vigenti disposizioni normative in materia, questo Ente è vigilato dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Economia e delle Finanze, con il controllo della Corte dei Conti. In particolare, oramai da oltre 95 anni la LILT promuove e diffonde su tutto il territorio nazionale - in collaborazione con le principali istituzioni e le più importanti organizzazioni nazionali e internazionali operanti in campo oncologico - la prevenzione oncologica, intesa in tutti i suoi aspetti:

PREVENZIONE PRIMARIA:

attraverso campagne informative, pubblicazioni di opuscoli informativi, educazione sanitaria, interventi nelle scuole, eventi.

PREVENZIONE SECONDARIA:

attraverso esami e controlli periodici effettuabili presso gli spazi prevenzione/ambulatori delle Sezioni Provinciali.

PREVENZIONE TERZIARIA:

curando le problematiche che insorgono durante il percorso di vita di chi ha sviluppato un tumore attraverso pratiche quali l'assistenza domiciliare, la riabilitazione fisica e psichica e il reinserimento sociale e occupazionale del malato oncologico.

RICERCA:

La LILT promuove e incentiva anche la ricerca nel campo della prevenzione oncologica attraverso la selezione e il finanziamento di progetti di ricerca e l'assegnazione di borse di studio per la ricerca di base e clinica, rivolti in particolare a giovani laureati anche grazie al qualificato supporto del Comitato Scientifico Nazionale LILT. L'entità delle risorse che, annualmente, la LILT destina alla ricerca è l'importo complessivo derivante dai proventi del 5x1000. Tali risorse vengono devolute alle Sezioni Provinciali attraverso l'indizione di un bando annuale, al quale le stesse possono partecipare presentando un loro progetto che viene valutato da un'apposita commissione.

L'assetto organizzativo della LILT - con Sede Centrale a Roma, Via Torlonia 15, - risulta capillarmente esteso su tutto il territorio nazionale e si articola in Sezioni Provinciali, presso cui operano circa 8.000 volontari permanenti - che riescono a moltiplicarsi fino a 20.000 in occasione delle campagne nazionali - 400 Spazi Prevenzione (ambulatori plurispecialistici) e molteplici strutture e residenze con finalità palliative.



Tale modello funzionale - incentrato sulle citate 106 Sezioni Provinciali, che rivestono natura di organismi costituiti su base associativa - si connota del carattere "pubblico-privato" e, in quanto tale, rappresenta l'unica Pubblica Amministrazione deputata a diffondere concretamente la cultura della prevenzione oncologica, garantendo una presenza costante e qualificata a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia.

Per il conseguimento delle attività istituzionali, la LILT promuove e attua una pluralità di servizi. In particolare:

- iniziative di formazione e di educazione alla prevenzione oncologica, anche nelle scuole e nei luoghi di lavoro;
- la formazione e l'aggiornamento del personale socio-sanitario e dei volontari;
- la partecipazione dei cittadini e delle

diverse componenti sociali alle attività della LILT;

- gli studi, l'innovazione e la ricerca in campo oncologico;
- le attività di anticipazione diagnostica, l'assistenza psico-socio-sanitaria, la riabilitazione e l'assistenza domiciliare, nel rispetto della normativa concernente le singole professioni sull'assistenza socio-sanitaria;
- la realizzazione di alcune Campagne Nazionali di sensibilizzazione per la corretta informazione e l'educazione sanitaria, rivolte alle persone e agli organismi pubblici, convenzionati e privati, che operano nell'ambito socio-sanitario e ambientale;

È attiva, oramai da quasi vent'anni, la Linea Verde **SOS LILT 800.998877**, servizio di consulenza psicologica, legale e di supporto gratuito rivolto a tutta la popolazione, curato da un team di esperti che assicurano tale attività giornaliera dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

L'impegno quotidiano è stato premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati insieme alla nostra storia:

1922

il 25 febbraio nasce a Bologna la Federazione Italiana per la Lotta contro il Cancro, organismo embrionale della LILT

1927

la LILT viene riconosciuta giuridicamente come Ente Morale

1953

la prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi "Giornata Nazionale di propaganda per la Lotta contro i Tumori" per acquistare alcune strumentazioni diagnostiche

1975

la LILT viene riconfermata Ente Pubblico. La sua attività si svolge sotto la vigilanza del Ministero della Sanità e in collaborazione con le Regioni, le Province, i Comuni. Il bilancio è verificato dalla Corte dei Conti

1988

è la prima Giornata Mondiale senza Tabacco. Iniziano i corsi antifumo della LILT, in collaborazione con il Ministero della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità e l'Istituto Nazionale Tumori di Genova

1994

viene approvato il nuovo Statuto della LILT. Le 103 Sezioni Provinciali vengono trasformate in associazioni. Sono istituiti i Comitati di Coordinamento Regionali, di natura pubblica, il cui compito è coordinare a livello regionale le diverse attività delle Sezioni Provinciali

1997

nascita della Linea Verde

2001

viene modificato lo Statuto. La prevenzione oncologica diventa il compito istituzionale prioritario dell'Ente. Vengono separati i compiti (politici e di indirizzo) del Presidente Nazionale e del Consiglio Direttivo Centrale da quelli (gestionali e amministrativi) del Direttore Generale. Sono istituiti la Consulta Nazionale Femminile e il Comitato Etico

2003

il 7 aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Sanità, il Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi conferisce alla LILT la Medaglia d'oro ai benemeriti della salute pubblica

2006

viene revisionato lo Statuto. I Comitati di Coordinamento Regionale diventano Comitati Regionali con a capo un Presidente che può anche essere persona estranea alla LILT. I membri del Consiglio Direttivo Nazionale passano da 13 a 15. Viene sancita l'incompatibilità tra la carica di componente del CDN e quella di Presidente del Comitato Regionale. Il Presidente può rimanere in carica per due mandati e non soltanto per uno come da Statuto precedente

2010

la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo" precedente

2013

entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministero della Salute del 10 luglio 2013, secondo quanto previsto dal D.Lgs n. 106 del 2012. Si insediano a Roma i nuovi organi nazionali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa è minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio, più a lungo e con una migliore qualità di vita. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria. Si fa prevenzione primaria quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio e alle cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano, quale la Dieta Mediterranea, non fumare, mantenere una regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi ai raggi solari in maniera adeguata.

In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione alla salute attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e di eventi a diffusione regionale e provinciale, attività specifiche di intervento come incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro, convegni, seminari e diffusione di materiale didattico-informativo, insieme ad azioni di lotta al tabagismo strutturate con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della linea verde **SOS LILT 800 998877**.

La prevenzione secondaria mira a ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione e di cure sempre meno aggressive. Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon-retto).

La LILT, grazie ai suoi 400 Punti Prevenzione (Ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia, in seguito ad un trattamento, non è più documentabile. È ciò che accade con la prevenzione terziaria, che include i trattamenti attuati per la cura definitiva della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze.

La LILT, anche nella prevenzione terziaria, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psicologica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale.

La prevenzione oncologica non richiede solo impegno ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!

È ormai risaputo che seguire un regime alimentare sano rappresenta uno dei **pilastri della prevenzione oncologica**, soprattutto se ad esso si abbina uno stile di vita che preveda l'eliminazione del fumo, la regolare attività fisica, il consumo moderato di alcol e un'adeguata esposizione ai raggi solari. Dal punto di vista dello stile alimentare, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, promuovendo l'educazione alla salute attraverso campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e attraverso l'impegno delle 106 Sedi Provinciali presenti sul territorio nazionale.

Questo impegno, nel corso del tempo, ha consentito alla LILT di essere unanimemente riconosciuta come una **fonte autorevole e affidabile**, soprattutto quando si parla di prevenzione oncologica in ambito alimentare. Eppure, nell'era di internet e dei social network, la corretta informazione diffusa dalla LILT, ma anche da altre prestigiose istituzioni, si inserisce in un contesto affollato dove abbondano le **fake news**, le cosiddette **"bufale"**, che disorientano e confondono i cittadini mettendo più o meno sullo stesso piano fonti validate scientificamente e altre che lasciano il tempo che trovano. Le notizie sulle proprietà benefiche o nocive di determinati alimenti si sprecano, generando cattiva cultura e alimentando credenze pericolose. A tutto questo si aggiunge il sensazionalismo che contraddistingue l'informazione sul web con titoli "acchiappa-click" che, in un contesto sempre più ricco di notizie in competizione tra loro, cercano disperatamente di attirare l'attenzione dei lettori. E molto spesso ci riescono.

Le fake news vanno spesso in rete.

In un'epoca come la nostra, che ci vede "connessi" per ore al giorno e abituali frequentatori delle **piazze virtuali**, le varie testate web e i social network sono diventati una **fonte di rapida consultazione** sulle tematiche più svariate legate alla salute. Spesso non ci rendiamo conto che il "Dottor motore di ricerca" non ha tutte le risposte di cui abbiamo bisogno e soprattutto non sempre ci mette a disposizione notizie fondate e autorevoli; anche quando propone contenuti validati scientificamente li troviamo in concorrenza con altri di dubbia provenienza. Anche il nostro amico virtuale che condivide sul suo profilo social l'articolo preso da un sito di scarsa attendibilità non migliora certo la situazione. Bisogna essere molto attenti per orientarsi al meglio in questo ecosistema digitale disseminato di **notizie "tossiche"**.

COSA SONO LE FAKE NEWS?

Traducendo letteralmente dall'inglese, sono notizie false, bugie o, per definirle in maniera più colorita, bufale; il vocabolario della lingua italiana le vede strettamente legate alla diffusione in rete. Possiamo parlare quindi di fake news quando ci troviamo davanti a contenuti mediatici che sono stati generati con lo scopo di diffondere notizie distorte e ingannare i destinatari, condizionando e orientando su larga scala idee e comportamenti dell'opinione pubblica.

*Una volta capito di cosa parliamo quando parliamo di bufale, è importante imparare a riconoscerle e a distinguerle dalle notizie vere, quelle supportate da **evidenze scientifiche** e provenienti da fonti autorevoli.*

Nutriamoci di buon senso.

Quando si parla di alimentazione come prevenzione oncologica, le bufale che circolano sul web sono davvero numerose; raccoglierle tutte sarebbe un'operazione impossibile, anche perché sullo stesso argomento ne nascono sempre di nuove finendo per **confondere ulteriormente il pubblico**, incapace di orientarsi in questa giungla informativa.

Basta inserire il nome di un qualsiasi alimento in un motore di ricerca perché vengano fuori un numero considerevole di articoli e post che lo riguardano: in alcuni casi se ne vantano le proprietà benefiche, in altri se ne evidenziano le caratteristiche nocive; le notizie provenienti da fonti attendibili e capaci di approfondire accuratamente l'argomento sono confuse all'interno di questo **patchwork** in cui vale tutto. Il più delle volte le testate online e i blog obbediscono a logiche dettate dal marketing editoriale: l'obiettivo principale non è informare correttamente il lettore ma conquistarne la curiosità e l'interesse anche per pochi istanti.

In realtà, come sanno bene gli esperti, quando si parla di alimentazione come prevenzione in ambito oncologico bisogna partire dal presupposto che **nessun singolo alimento può prevenire i tumori**, come del resto non esistono cibi propriamente nocivi: sappiamo solo che una dieta bilanciata e sana, ricca di cibi di origine vegetale, si associa ad un minor rischio di sviluppare determinati tumori. Ma sono tante le componenti in gioco: l'attività fisica, gli altri capisaldi dello stile di vita e, non da ultimo, la genetica.

Le bufale su alcuni alimenti protagonisti della Dieta Mediterranea.

La Dieta Mediterranea, dichiarata **patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco dal 2010**, è lo stile alimentare che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione perché assicura il giusto apporto di nutrienti, grazie alla sua naturale e ottimale composizione di proteine, di carboidrati e di grassi.

I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio di oliva ed un consumo moderato di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio); la Dieta Mediterranea prevede anche il consumo di un po' di vino durante i pasti.

Ebbene su molti di questi alimenti, presenti da secoli nello stile alimentare delle popolazioni dell'area mediterranea, circolano una serie di fake news che è bene individuare e smascherare per fare chiarezza e per riportare il tutto **sotto l'egida della corretta informazione**.

FAKE NEWS

- Il limone è un potente antitumorale
- Succo di barbabietola: la bevanda miracolosa che distrugge le cellule cancerogene
- Bere il succo di carota è una pratica efficace per combattere il cancro
- Melograno il nostro alleato contro il tumore
- I mirtilli prevengono il cancro



Frutta e verdura fanno bene, ma non fanno miracoli contro il cancro.

Frutta e verdura sono alla base della piramide alimentare perché possono essere consumate anche più volte al giorno in quantità relativamente elevate; i nutrizionisti consigliano fino a 5 porzioni al giorno per un totale di almeno 400 grammi. Sono alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre e possono essere consumati in tanti modi diversi.

Frutta e verdura hanno in genere una "buona stampa": negli articoli e nei post che circolano sul web questi prodotti vengono presentati come altamente benefici e ricchi di proprietà nutritive. E questo è un bene, perché sappiamo quanto sia fondamentale per la salute una dieta che presenti una importante componente di origine vegetale. Quello che invece desta qualche perplessità è la tendenza ad esaltare le qualità di un singolo prodotto decantandone, spesso in maniera enfatica e inopportuna, le virtù antitumorali. In realtà alcune di queste notizie hanno un fondo di verità, ma il modo di trattarle e di presentarle al pubblico, quasi sempre in chiave spettacolare, alimenta false credenze rispetto agli effetti benefici e miracolosi di un determinato prodotto.

Cosa dice la scienza: è bene ricordare che un alimento, da solo, non può rappresentare un fattore decisivo nella prevenzione oncologica, questo vale anche per la frutta e la verdura. I limoni, la barbabietola, la carota, i mirtilli e il melograno (si tratta solo di esempi, di cui si trovano diverse fake news nel mare magnum del web) contengono sicuramente sostanze che fanno bene al nostro organismo, ma non possono essere considerate, presi singolarmente, alimenti capaci di fare miracoli per contrastare l'insorgenza del cancro.

FAKE NEWS

- La farina bianca è un veleno
- I cereali raffinati causano il tumore



Cereali e derivati: la farina bianca non è una sostanza tossica.

Pane, pasta e altri prodotti derivanti dalla lavorazione dei cereali costituiscono uno degli elementi base della Dieta Mediterranea e possono essere consumati quotidianamente. Opportunamente combinati con legumi, verdura e frutta, in un'alimentazione sana ed equilibrata, rappresentano da sempre una fonte di energia indispensabile per affrontare la giornata.

Da un po' di tempo a questa parte sul web circolano notizie che puntano il dito contro la farina bianca, considerandola uno degli alimenti da bandire dalla propria alimentazione perché è associata all'insorgenza di alcuni tumori. È vero che nella Dieta Mediterranea i cereali integrali sono da preferire a quelli sottoposti a processi di raffinazione industriale, ma questo non significa certo che la farina bianca debba essere demonizzata e considerata un fattore che contribuisce allo sviluppo del cancro.

Cosa dice la scienza: i cereali integrali sono da preferire a quelli più raffinati perché contengono più fibre che fanno bene alla nostra salute sotto svariati punti di vista.

Questo, d'altra parte, non significa che i cereali raffinati costituiscano un veleno per il nostro organismo e vadano completamente eliminati dalla dieta. Ribadiamo che è fondamentale seguire un regime alimentare vario ed equilibrato dove trovano spazio, nelle giuste quantità, tutti gli alimenti che fanno parte della nostra tradizione, gli stessi che fanno sì che la Dieta Mediterranea sia unanimemente considerata un valido alleato nella prevenzione oncologica.

FAKE NEWS

- La carne rossa è cancerogena



La carne non è cancerogena se consumata nelle giuste quantità.

La Dieta Mediterranea prevede un consumo moderato di carne una o due volte a settimana. Inserita in un regime alimentare vario ed equilibrato, è un alimento che apporta dei nutrienti di fondamentale importanza per il nostro organismo: proteine, vitamine e minerali.

Nel 2015, l'IARC, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS, pubblicò un rapporto che conteneva un'esplicita raccomandazione "a limitare il consumo di carne". L'Agenzia focalizzò l'attenzione in particolare sulla **carne lavorata** (insaccati, wurstel, ecc.), ma non mancò di citare anche la carne rossa, di cui invitava comunque a limitare le quantità consumate. L'OMS adottò una serie di cautele nella formulazione del rapporto, ma quello che prese corpo su giornali e siti online fu una demonizzazione senza appello di questi prodotti, che finirono sul banco degli imputati, bollati come certamente cancerogeni. Molti evitarono di informare correttamente il pubblico sul ruolo giocato dalle quantità consumate, sulle modalità di cottura e su altre avvertenze che avrebbero permesso di inquadrare meglio l'argomento permettendo alle persone di scegliere in piena consapevolezza.

Cosa dice la scienza: la carne rossa e la carne lavorata, se assunte nelle quantità consigliate, possono rientrare nel regime alimentare tipico della Dieta Mediterranea. In uno stile che prevede le giuste porzioni di frutta e verdura e delle altre componenti fondamentali, questi alimenti possono essere consumati per apportare alcuni nutrienti utili all'organismo, soprattutto per determinate categorie di persone come bambini, adolescenti e anziani. L'attenzione deve essere posta alle modalità di cottura (oltre alle quantità), evitando di cuocere la carne a temperatura troppo alta o di carbonizzarne la superficie visto che in questi casi si innescano processi chimici che producono sostanze cancerogene.

FAKE NEWS

- Il latte contribuisce all'insorgenza dei tumori
- Il latte previene il cancro



Il latte è dannoso per la nostra salute o è miracoloso contro il cancro? Queste qui non te le puoi bere.

Fra i protagonisti della Dieta Mediterranea, c'è sempre stato anche il latte e i suoi derivati (formaggi, mozzarella, yogurt). Da sempre punti fermi della nostra tradizione alimentare, la loro componente proteica ben si combina con i cereali che si assumono a colazione o durante i pasti principali della giornata. Lo yogurt si è affermato anche come valido spuntino da consumare tra un pasto principale e l'altro.

Naturalmente la loro posizione, in alto nella piramide alimentare mediterranea, impone un consumo moderato di questi alimenti, anche per la presenza, in molti casi, di un'alta quantità di grassi al loro interno. Ma da qui ad additare il latte come responsabile dell'insorgenza di diverse patologie tumorali ce ne passa. Eppure basta inserire, in qualsiasi motore di ricerca, le parole "latte" e "cancro" per trovare una serie di notizie che puntano il dito contro uno dei principali alimenti della nostra tradizione. A volte basta un fantomatico studio proveniente da imprecise fonti a innescare questo fenomeno, su cui si lanciano con avidità i siti che cercano di acchiappare i click dei lettori.

Oltre a notizie che puntano a demonizzare l'alimento, sul latte circolano anche fake news che evidenziano un suo presunto ruolo protettivo nei riguardi di alcuni tumori. Il paradosso delle notizie fasulle è proprio questo: si possono dire cose diametralmente opposte senza passare per ciarlatani.

Cosa dice la scienza: il latte, come ogni altro alimento, non può essere additato come responsabile dell'insorgenza di un particolare tumore, anche perché le forme di neoplasie sono veramente tante ed è impensabile individuare una diretta correlazione. Alcune sostanze contenute al suo interno possono influenzare determinati meccanismi correlati all'insorgenza del tumore ma questo non significa che si possa semplificare la tematica traendo affrettate conclusioni. Gli effetti di un solo alimento, nell'ambito di una dieta complessa e articolata, non sono misurabili. Allo stesso modo e per le stesse ragioni, non si può dire che il latte sia un antitumorale.

FAKE NEWS

- Il resveratrolo: l'anticancro presente nel vino rosso
- Il vino rosso previene i tumori



Un po' di vino ci può stare, ma da qui a considerarlo un elisir di lunga vita...

Qui arriviamo a una categoria di prodotti che è posta in cima alla piramide alimentare, quindi necessariamente l'avvertenza è quella di limitarne il consumo. Infatti nella Dieta Mediterranea un consumo moderato di vino è sempre stato consentito, soprattutto per chi è abituato ad assumerlo durante i pasti. Le quantità consigliate sono molto precise: due bicchieri al giorno per gli uomini adulti, un bicchiere per le donne.

In questo caso le bufale più diffuse che riguardano il vino vertono soprattutto sulle sue virtù antitumorali che deriverebbero dai polifenoli contenuti al suo interno. La sostanza a cui venivano attribuite proprietà in grado di contrastare l'insorgenza dei tumori è il **resveratrolo**, contenuto in quantità non elevate nel vino rosso e che si considerava capace anche di contribuire a contrastare l'invecchiamento dell'organismo e varie malattie cardiovascolari.

Cosa dice la scienza: è stato dimostrato che il resveratrolo, il polifenolo contenuto nel vino rosso, non svolge alcuna funzione antitumorale. La sua quantità è troppo bassa per avere effetti di un certo rilievo sulla prevenzione delle diverse patologie, compresi i tumori.

ALTRI "FALSI" DA SMASCHERARE

Non sono solo gli alimenti protagonisti della Dieta Mediterranea ad essere al centro delle bufale che impazzano sul web. Nell'ultimo periodo diversi prodotti e sostanze sono oggetto di notizie che, in base al filone narrativo del momento, celebrano la loro capacità di contrastare il cancro oppure sottolineano il loro potenziale nocivo nel favorirne l'insorgenza.

La parola d'ordine è sempre "semplificazione". Per conquistare l'attenzione del pubblico, una testata deve spararla sempre più grossa: stare nel mezzo non paga, soprattutto in termini di click. A volte, all'interno di queste notizie, si ravvisano anche argomentazioni più complesse, ma sono spesso collocate in fondo al post o all'articolo, in un punto in cui è probabile che l'interesse del lettore sia già scemato. A volte, dunque, bastano solo un titolo ed un sottotitolo esagerati, e il gioco è fatto: una notizia tossica, che può condizionare le scelte alimentari di un gran numero di persone, si mette in circolazione e si autoalimenta con il passaparola o tramite diverse forme di condivisione digitale.

FAKE NEWS

- I super cibi che combattono il cancro
- Super food, i killer delle cellule tumorali

I SUPER CIBI

Quando si parla di super cibi, meglio prestare super attenzione.

La parola "super", presente in molte notizie diffuse online e offline, già da sola costituisce un'anomalia per la corretta informazione: contribuisce infatti a creare un'aspettativa esageratamente elevata nei riguardi di questi alimenti, che in molti casi non rientrano tra quelli della Dieta Mediterranea. Sono prodotti quasi sempre esotici, oppure presenti marginalmente nello stile alimentare della nostra tradizione: sapienti operazioni di marketing li hanno imposti all'attenzione dei consumatori facendoli diventare "di moda".

Decantare le virtù miracolose delle bacche di goji, della curcuma e dello zenzero o quelle, altrettanto portentose, della menta, dei cardi e dei capperi rientra ormai in un approccio mediatico che punta soprattutto a conquistare l'attenzione dei lettori assecondando le logiche del marketing editoriale, che a sua volta fa il gioco delle aziende che vendono questi alimenti, i cui prezzi in molti casi sono anche abbastanza elevati.

Gli articoli e i post che vedono protagonisti questi alimenti hanno quasi sempre la stessa struttura: si basano su un elenco di questi cibi super, accompagnato da rapide descrizioni delle loro infinite virtù, fra le quali non passa mai in secondo piano il ruolo di alleato nella

prevenzione del cancro. Spesso questo meccanismo di “notiziabilità” condiziona anche gli stessi ricercatori, che ricevono più attenzione verso il proprio lavoro se individuano elementi che vadano a supporto di questi trend editoriali. In questo modo si innesca un cortocircuito comunicativo che si autoalimenta e che non è certo funzionale alla correttezza informativa che richiederebbe un contesto così delicato.

Cosa dice la scienza: anche per questi cibi valgono le stesse avvertenze formulate per gli altri alimenti. È impensabile che un singolo prodotto possa avere effetti protettivi nei confronti del cancro, soprattutto senza tenere conto del regime alimentare, dello stile di vita e delle caratteristiche del soggetto che lo assume. Inoltre, molti dei nutrienti presenti in questi alimenti sono contenuti anche nei cibi che fanno parte della nostra tradizione, e quindi vengono normalmente assimilati da chi segue un regime alimentare sano ed equilibrato.

FAKE NEWS

- Il caffè è cancerogeno
- Tutti i tumori che provoca il caffè

Il caffè non provoca il cancro, possiamo stare tranquilli.

Nelle abitudini alimentari di molti italiani il caffè è uno dei punti fermi: un piacevole rito che scandisce le ore della nostra giornata fornendoci la carica per affrontarne al meglio gli impegni. Ecco, quando gli alimenti sono così popolari e rientrano nel consumo abituale di larghe fasce della popolazione, è più probabile che diventino argomento di fake news. Questo deriva dal fatto che una notizia incentrata su questi prodotti ha più probabilità di essere letta perché il contenuto impatta direttamente sul quotidiano delle persone.

È stato uno studio dell’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) a innescare il proliferare delle notizie incontrollate sul caffè mettendo sotto accusa la sostanza che viene generata dalla tostatura dei chicchi di caffè: **l’acrilammide**, considerata probabilmente cancerogena, ma sempre se consumata in quantità molto elevate. Non tutte le notizie pubblicate sull’argomento hanno approfondito questo aspetto e la titolazione roboante non contribuisce certo a trasferire una corretta informazione ai lettori.

Cosa dice la scienza: l’acrilammide è una sostanza che si forma nei chicchi del caffè durante la tostatura, ma è presente anche in altri cibi contenenti amido e sottoposti a cottura a temperature elevate. Anche i cereali tostati la contengono. Si tratta quindi di una sostanza che è presente in molti alimenti in quantità trascurabili. Perché l’acrilammide risulti veramente pericolosa per l’organismo umano bisognerebbe infatti assumerne una quantità molto elevata, corrispondente a centinaia di tazzine di caffè espresso al giorno. Impresa impossibile per chiunque, anche per chi è solito berne un gran numero durante la giornata.

FAKE NEWS

- Il peperoncino ha un forte potere antitumorale
- Attenti al peperoncino cancerogeno

Il peperoncino fa bene, ma non è un farmaco anticancro.

Da sempre uno dei condimenti preferiti dagli amanti dello stile alimentare mediterraneo, il peperoncino rappresenta un alimento altamente notiziabile. Tuttavia, nonostante il più delle volte se ne celebrino le virtù benefiche, anche la più piccante spezia della nostra tradizione è finita spesso sotto accusa perché presunta responsabile dell’insorgenza di alcuni tumori. La sostanza su cui ci si divide quando si tratta di descrivere le proprietà benefiche o, a seconda dei casi, nocive del peperoncino è la **capsaicina**, da cui deriva il tipico gusto piccante del prodotto. Visto che la sostanza viene utilizzata anche per produrre unguenti e pomate antidolorifiche, è finita sotto i riflettori di uno studio che ne ha evidenziato il presunto ruolo nello sviluppo dei tumori della pelle. Con il passare del tempo la capsaicina è stata riabilitata pienamente ed è diventata addirittura oggetto di notizie che, tra le sue tante proprietà benefiche per la salute umana, inserivano anche potenti virtù antitumorali. In particolare si sottolinea la capacità della sostanza di indurre le cellule tumorali ad autodistruggersi, un vero e proprio suicidio cellulare che viene definito “apoptosi”. Anche il peperoncino, quindi, come già visto per il caffè e il latte, è spesso argomento di fake news declinate sia in chiave positiva sia negativa.

Cosa dice la scienza: il ruolo della capsaicina nel proteggere l’organismo umano dall’insorgenza di alcuni tumori, o addirittura dal distruggerne le cellule già formate, è stato dimostrato da diversi studi, tuttavia anche in questo caso perché l’alimento abbia questa funzione protettiva è necessario assumerne quantità molto elevate. Infatti non tutti i peperoncini sono uguali, e inoltre alcuni sono molto più piccanti di altri. Vale anche per questo alimento la solita avvertenza: inserire il peperoncino in una dieta varia ed equilibrata rappresenta sicuramente una strategia alimentare valida, ma meglio prendere con le pinze qualsiasi notizia che attribuisca con assoluta certezza ad un solo alimento proprietà antitumorali. Come si potrà ben capire, per gli stessi motivi la capsaicina non potrà essere incriminata per la presunta azione cancerogena evidenziata da alcune fake news.

FAKE NEWS

- L’olio di palma è sicuramente cancerogeno
- Attenzione ai dolci: l’olio di palma è un alleato del cancro

L’olio di palma, consumato nelle giuste dosi, non è cancerogeno

Con questo prodotto entriamo nella grande categoria dei cibi “senza”, ovvero una serie di prodotti che il marketing tende a promuovere magnificando l’assenza di una particolare

sostanza perché considerata nociva. Sono anni ormai che la pubblicità ci ha abituato a vendere prodotti "senza olio di palma", concetto ribadito in bella vista anche sulle stesse confezioni dei prodotti. Tutto questo è la risultante di una dinamica mediatica innescata da uno studio pubblicato dall'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, che ha messo in evidenza i rischi per la salute umana derivanti da alcune sostanze (2-MCPD, 3-MCPD e glicidil esteri degli acidi grassi) che si formano durante la lavorazione di grassi e oli vegetali e sono potenzialmente cancerogeni. Le stesse sostanze sono presenti anche negli oli di mais, arachidi, colza, girasole ma sotto accusa sono finiti soltanto l'olio di palma e l'olio di palmisto, perché ne contengono quantità molto più elevate.

Queste sostanze si formano in seguito ai processi di lavorazione che richiedono temperature molto alte, raggiunte sia nella fase di raffinazione che in quelle successive. È soprattutto l'industria dei dolci a fare largo uso dell'olio di palma per le proprie produzioni. La notizia è esplosa come una bomba generando una serie di news a pioggia, che in molti casi hanno avuto le sembianze di vere e proprie bufale, volte più a generare facile allarmismo che a informare correttamente i consumatori. L'effetto mediatico è stato così dirompente da condizionare in molti casi il settore marketing delle aziende, che sono corse ai ripari per contenere possibili effetti negativi sulle vendite.

Cosa dice la scienza: quotidianamente siamo esposti a sostanze potenzialmente cancerogene che si trovano in natura o anche nei cibi che ingeriamo, ma è importante considerare che quello che fa la differenza sono sempre le quantità: quante volte e per quanto tempo veniamo in contatto con queste sostanze. Se appare abbastanza evidente che dei rischi, seppur minimi, esistono, è altrettanto chiaro che essi sono assimilabili ai rischi legati all'ambiente esterno e agli stili di vita. Per questo l'EFSA, in merito al consumo dell'olio di palma, ha pensato di non fissare un livello di sicurezza da non superare perché non sarebbe stato corretto dal punto di vista scientifico. Dall'Autorità europea arriva piuttosto l'avvertenza di non abusarne, dal momento che le stesse sostanze, seppur in minore quantità, sono presenti anche negli altri oli vegetali.

FAKE NEWS

- L'aspartame causa diversi tumori
- Attenzione al killer nascosto: l'aspartame

L'aspartame non provoca il cancro

Basta inserire la parola "aspartame" in qualsiasi motore di ricerca per avere un quadro ben preciso di come questa sostanza sia stata, e sia ancora, al centro di una discussione che va avanti da molti anni. È un composto chimico che merita sicuramente la giusta attenzione visto che è contenuto in diversi alimenti: bibite light, prodotti di pasticceria, yogurt, gomme da masticare, prodotti a ridotto contenuto calorico, edulcorante da tavola come sostitutivo dello zucchero. A scontrarsi sul terreno della scienza sono stati diversi istituti di ricerca e università di tutto il mondo che hanno alimentato un acceso dibattito sull'aspartame: da una parte gli scienziati assolutamente convinti della sua pericolosità, dall'altra altri eminenti studiosi pronti a ridimensionare notevolmente il rischio per la salute umana. Naturalmente, spostato sul terreno assai più sdruciolevole dei nuovi

mezzi di comunicazione, questo dibattito ha assunto le sembianze di una lotta a colpi di titoli allarmistici di diverso segno, che non hanno certo contribuito a dissipare le nebbie su un argomento controverso, che merita di essere trattato con tutte le cautele del caso. L'aspartame, oltre ad essere considerato responsabile di diverse malattie, è stato più volte accusato di causare l'insorgenza di vari tumori. Una volta attecchito nell'opinione pubblica, un luogo comune del genere è difficile da estirpare.

Cosa dice la scienza: in seguito ai tanti studi che, in base al momento, decretavano la pericolosità o meno per la salute umana dell'aspartame, a far luce una volta per tutte sulla vicenda è arrivata l'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Sono stati tenuti in considerazione i diversi studi realizzati nel corso degli anni, sono stati accuratamente analizzati i dati scientifici emersi, e alla fine l'EFSA si è pronunciata nel 2013 sentenziando che l'aspartame e i suoi prodotti di degradazione, ai livelli correnti di esposizione, sono sicuri per il consumo umano. Naturalmente, come già più volte ribadito per gli altri prodotti, non bisogna abusarne.

Gli additivi

L'aspartame rientra nella macrocategoria degli additivi alimentari. Scopriamo insieme cosa sono e come il loro utilizzo nell'ambito dell'industria alimentare sia regolamentato.

Definiti come sostanze deliberatamente aggiunte ai prodotti alimentari per svolgere specifiche funzioni tecnologiche (es. colorare, dolcificare, conservare), gli additivi alimentari per poter essere impiegati devono essere prodotti rispettando specifici requisiti di purezza ed autorizzati dalla Commissione Europea, previo parere scientifico favorevole da parte dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare). Solo gli additivi autorizzati sono inseriti in apposito elenco che ne specifica le condizioni di impiego: è consultabile on line direttamente nella banca dati UE, oppure sul sito del Ministero della Salute, consentendo ai consumatori e agli operatori del settore alimentare di verificare in qualsiasi momento quali additivi siano consentiti in un determinato alimento.

In linea generale, più un alimento è trasformato più aumenta il numero di additivi autorizzati e utilizzati. Snack, salse e dessert sono alcuni dei prodotti che necessitano di più lavorazione e per i quali, dunque, è consentito l'impiego di più additivi alimentari.

Nonostante gli additivi alimentari attualmente utilizzati nell'UE siano stati sottoposti a valutazioni sulla sicurezza ad opera dell'EFSA, è necessario sottoporre ad un'accurata revisione ed aggiornamento le valutazioni condotte in precedenza per tener conto di eventuali nuove informazioni scientifiche che lascerebbero presupporre un possibile rischio per la salute. A tal proposito, la Commissione Europea ha chiesto all'EFSA di procedere in tal senso entro il 2020, tenendo conto dei dati scaturiti dagli studi scientifici più recenti.

Diversi studi, infatti, dimostrano come alcuni additivi, soprattutto per alcune fasce di consumatori più a rischio (es. bambini), possono essere pericolosi in quanto in grado di interferire con il sistema endocrino e/o di provocare altri effetti negativi sulla salute col passare del tempo. Uno studio sperimentale su topi effettuato dalla Georgia State University (USA) e pubblicato su Scientific Reports rivela che alcuni emulsionanti contenuti nei cibi industriali potrebbero influire negativamente su tono dell'umore ed interazioni con gli altri: alterano infatti il microbiota intestinale, che ha un legame, ancora non del tutto chiaro, con il cervello.

Per tale motivo, è stato istituito un Piano Nazionale riguardante il controllo ufficiale degli additivi alimentari per gli anni 2015-2018, frutto della collaborazione fra il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità e le Autorità regionali e provinciali.

Inoltre, la Commissione europea ha pubblicato online il documento "EU Food Additives: making our food safer" (http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-13-480_en.htm) contenente una serie di domande e risposte sul tema degli additivi, con l'intento di fornire maggiore chiarezza per i consumatori e per gli operatori del settore alimentare.

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, eccessiva esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti attuassimo una corretta prevenzione primaria, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute!

1 - NON FUMARE



Il fumo di sigaretta contiene oltre 7.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 70 di queste, sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, laringe ed esofago). Il fumo- attivo o passivo - determina inoltre l'insorgenza di broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) e altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo e a spingerci ad agire! Per aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line SOS LILT telefonando al numero verde 800-998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

I BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE

- Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.
- Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.
- Dopo 12 ore:** migliora il respiro.
- Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.
- Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito, capelli e denti.
- Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.
- Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.
- Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.
- Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.
- Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità. I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.

2 - NON FARE ABUSO DI ALCOL



Sebbene sia stato dimostrato che una modica quantità di alcol al giorno, soprattutto di vino rosso, come previsto anche nella Dieta Mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcol è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo e inappropriato di bevande alcoliche e superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per chi lo circonda.

L'abuso di alcol aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, danni al feto, depressione, patologie neuropsichiatriche. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro. La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico quali aperitivi e/o superalcolici in cui l'alcol diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.

DI SEGUITO ALCUNE AVVERTENZE

Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute. Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 gr di alcol produce 7 Kcal). Non esiste una quantità di alcol sicura. Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici. Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno. Evita di metterti alla guida se hai bevuto. Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche. Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol. Niente alcol in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso. Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli, sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcol.

3 - SVOLGI REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà, infatti, rappresenta un fattore di rischio per molte gravi patologie metaboliche croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità e anche vari tumori, come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si manifestano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di sviluppare osteoporosi e fratture da fragilità. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo anche la socializzazione. Eppure la maggior parte

della popolazione nel mondo occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria - utilizzando televisione, computer, videogiochi, etc. - con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più presente nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere i salutari benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana (come passeggiare 30' tutti i giorni, possibilmente a passo rapido) possono già essere efficaci, come suggerito dagli esempi riportati di seguito.



IL MENO POSSIBILE

guardare la TV
usare il computer
stare seduti per più di 30 minuti



2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

Attività ricreative:

golf, bowling, etc...

Esercizi muscolari:

stretching, yoga, flessioni,
piegamenti, sollevamento pesi



3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

Esercizi aerobici (almeno 20 minuti): nuotare,
camminare a passo svelto, andare in bicicletta

Attività ricreative (almeno 30 minuti):

calcio, tennis, basket,
arti marziali, ballo, escursioni



OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

passeggiare, scegliere strade più lunghe, fare
le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare
giardinaggio, posteggiare la macchina lontano
da casa o dal luogo di lavoro

4 - SEGUI UNA SANA ALIMENTAZIONE RICCA DI ANTIOSSIDANTI

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, per mantenere le sue funzioni vitali e in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione reintegriamo l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, non sempre corretto e salutare, introduciamo quantità eccessive di cibo e spesso anche sostanze nocive. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa indurre il nostro corpo ad accumulare l'eccesso come tessuto adiposo (il nostro grasso).

Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche e si possono innescare processi di infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione, di basso grado ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente, tuttavia è stata riconosciuta quale meccanismo favorente molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Fra le sostanze potenzialmente tossiche, i radicali liberi dell'ossigeno (Reactive Oxygen Species, ROS) sono responsabili dell'accelerazione dei processi di invecchiamento cellulare, deprimono il sistema immunitario e favoriscono l'insorgenza di malattie croniche degenerative non trasmissibili, come le patologie cardio-vascolari, i tumori, l'aterosclerosi, il diabete, l'osteoporosi ecc. Frutta e verdura, alimenti poveri di grassi e ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, aiutano a neutralizzare l'azione dei ROS, grazie ai numerosi composti antiossidanti che contengono.

I ROS possono avere origine endogena ed esogena.

I primi originano dai processi metabolici delle nostre cellule quando l'ossigeno viene utilizzato per produrre l'energia necessaria ai processi vitali (respirazione, digestione...). Per contrastare la loro azione nociva il nostro organismo possiede sufficienti meccanismi antiossidanti endogeni (enzimi, sostanze chelanti metalli, glutazione).

Quando altri fattori come quelli ambientali (inquinamento, raggi UV, radiazioni ionizzanti...) o comportamentali (stress, fumo, alcool, droghe, processi infiammatori, lesioni traumatiche, abusi alimentari...) determinano un eccessivo aumento della produzione di radicali liberi, le nostre difese naturali divengono insufficienti. Da qui, la necessità di un apporto esterno di antiossidanti, che si trovano soprattutto nella verdura e nella frutta, ma anche nel tè e nella cioccolata.

Hanno attività antiossidante:

1. alcune vitamine (betacarotene o provitamina A, vit. C, vit. E, vit. B) e sostanze vitamino-simili come il coenzima Q10,
2. tutti i polifenoli (o vit. P), gruppo eterogeneo di 5000 sostanze naturali,
3. diversi micronutrienti ed enzimi (Mn, Mo, Se, Cu, Zn, melatonina...)
4. gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (omega 3 e omega 6) presenti soprattutto nell'olio extra vergine di oliva o in altri oli vegetali spremuti a freddo, come, per esempio, l'olio di lino, l'olio di germe di grano, l'olio di mandorla.

Di conseguenza una dieta equilibrata e varia rappresenta un'arma molto importante per mantenere una buona salute e rallentare i processi degenerativi a cui l'organismo è inevitabilmente sottoposto. Le sostanze antiossidanti che gli alimenti apportano all'organismo sono la vitamina C, la vitamina E, le provitamine come il betacarotene, il licopene (potente antiossidante che è il principale pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro) e alcuni oligoelementi come il selenio, lo zinco, il manganese e il rame.

LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE

LA TABELLA SEGUENTE PRESENTA LE UNITÀ ORAC CONTENUTE IN ALCUNI ALIMENTI.

Apporto di unità ORAC per porzione di alimento		
VEGETALI	QUANTITÀ	UNITÀ ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2048
SALVIA	100 gr	32004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	100 gr	1150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3480
PRUGNE	3	1454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 gr	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORRE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

PRINCIPALI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NEGLI ALIMENTI

- Vitamina E (olio extra vergine di oliva, germe di grano, granoturco, spinaci, broccoli, arachidi, semi di girasole, muesli)
- Vitamina C (mirtilli, fragole, arance, kiwi, peperoni rossi, cavolini di Bruxelles, patate, broccoli, lattuga)
- Beta-carotene (carote, spinaci, patate dolci, piselli, lattuga, pomodori, zucca gialla, bieta, cicoria, rucchetta, agrumi, melone, albicocche, pesche, nespole)
- Selenio (spinaci, funghi, noci, semi di girasole)
- Flavonoidi (tè, vino rosso, cipolla, lattuga, mele, arance, uva)
- Licopene (pomodori, melone d'estate, papaia)
- Resveratrolo (uva a buccia scura e vino rosso)
- Acido alfa-lipoico (patate, carote, barbabietola, verdure in foglia, carni rosse)
- Ubichinone (germe di grano, nocciole, spinaci, aglio, cavoli, fagioli, carne e pesce in genere).

Ogni antiossidante ha un'azione diversa e pertanto, per garantire l'apporto di ognuno di essi nelle giuste quantità, è opportuno seguire una dieta varia ed equilibrata basata sul modello della Dieta Mediterranea.



5.000 ORAC Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen-Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi, attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recenti acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate telomeri, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano a ogni divisione della cellula e con l'età. Ad un certo punto di tale processo, la cellula non può dividersi ulteriormente e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti. Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole ma preziosissime porzioni del nostro DNA, sottolineano peraltro come gli stili di vita - abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress - influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri. Studi effettuati dai ricercatori di Harvard e pubblicati sul British Medical Journal hanno evidenziato come la Dieta Mediterranea aiuti a mantenere il benessere dell'individuo anche agendo sulla lunghezza dei telomeri e rallentando, pertanto, i processi che determinano il loro accorciamento. Dunque il modello della Dieta Mediterranea che andremo a illustrare più avanti, rappresenta lo stile di vita e alimentare migliore per la prevenzione dei tumori, delle malattie metaboliche croniche e per il mantenimento del benessere del nostro organismo.



IN ITALIA CIRCA 1 MILIONE DI BAMBINI OBESI

21% DEI BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA 6 E GLI 11 ANNI È IN SOVRAPPESO

PERCENTUALI PIÙ ELEVATE DI SOVRAPPESO:
40% ABRUZZO, MOLISE, CAMPANIA, PUGLIA E BASILICATA

TASSI INFERIORI AL 25%
SARDEGNA, VALLE D'AOSTA E TRENTO ALTO ADIGE

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo economico. I dati del Ministero della Salute indicano come l'Italia si ponga ai primi posti tra i paesi europei per l'eccesso ponderale infantile. Sono affetti da obesità circa un milione di bambini (il 14% della popolazione infantile) mentre il 21% dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige fanno registrare tassi inferiori al 25%. Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della Dieta Mediterranea, di una maggiore assunzione di calorie e di una maggiore sedentarietà. Nella popolazione adulta si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di obesità nel 10% e di sovrappeso nel 36% della popolazione.

È scientificamente dimostrato come sovrappeso e obesità predispongono a molteplici malattie croniche quali malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete mellito di tipo 2 e aumentano il rischio di sviluppare molteplici tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio e prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici).

I pazienti adulti affetti da obesità o da eccesso ponderale hanno anche un maggior rischio di recidiva della patologia tumorale e di mortalità se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normalità di peso corporeo. Secondo l'OMS sia l'obesità sia il sovrappeso rappresentano i più importanti fattori di rischio modificabile di cancro, dopo il fumo di tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo e al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità. I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ancora chiaramente definito.

Molte evidenze sperimentali riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante, presente spesso nei soggetti affetti da obesità, un fattore chiave nel determinismo della patologia tumorale così come altri meccanismi molecolari, quale per esempio uno stato di infiammazione subclinica cronica. Inoltre, nell'ultimo decennio è emersa una realtà ancora più preoccupante: quella del ruolo dell'obesità e del sovrappeso nell'età infantile e adolescenziale come fattore facilitante lo sviluppo, anche prima dell'età adulta, di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia,

problemi respiratori e alle articolazioni, incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ma anche di sviluppare tumori. L'obesità in età pediatrica è inoltre associata a complicanze retiniche e renali, steatosi epatica (fegato grasso), asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici. Un numero crescente di studi dimostra come i bambini o gli adolescenti obesi o in eccesso di peso avranno un rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore quali alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon-retto e uroteliali. Queste evidenze impongono di ampliare la battaglia contro il cancro puntando a interventi preventivi rivolti direttamente o indirettamente anche alle fasce di età più giovani.

COME SI ARRIVA ALL'OBESITÀ O ALL'ECESSO PONDERALE DA RAGAZZI?

Solo in parte la responsabilità di tale condizione è imputabile al bambino/adolescente. Infatti, recenti studi indicano come il peso dei bambini sia influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio condotto su circa 2.000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso o obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano.

È importante sapere come i figli di genitori in sovrappeso o obesi abbiano un rischio triplo di sviluppare un tumore obesità-correlato. I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli. Secondo dati del Ministero della Salute, il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi non riconosce tale condizione. Inoltre, tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso sono ancora molto diffuse e spesso molteplici. Tali cattive abitudini diventano ancora più difficili da abbandonare da adolescenti e da adulti. I dati più recenti indicano che circa il 10% dei bambini salta la prima colazione e il 30% fa una colazione non adeguata (sbilanciata per deficit di carboidrati e proteine); circa due terzi fanno una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. Anche i dati riguardanti l'inattività fisica e i comportamenti sedentari sono molto allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana; il 42% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Il "piccolo obeso" almeno nel 50% dei casi manterrà tale habitus da adulto. Particolarmente allarmante infine il dato che indica come anche in Italia sia notevolmente aumentato il numero degli adolescenti che consumano alcol. Infatti, è stato dimostrato come le bevande alcoliche favoriscano l'eccesso ponderale e l'obesità, così come aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumori (es. fegato, pancreas, cavo orale, etc.).

COME SI PREVIENE L'OBESITÀ E L'ECESSO PONDERALE?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. Infatti la riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie, etc. è stata dimostrata da molti studi. È stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso a qualsiasi età, incluso infanzia e adolescenza, produca ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore. Tali dati riguardano principalmente il tumore mammario (donne in menopausa in eccesso ponderale o obese che riducono stabilmente di 10 Kg il loro peso, dimezzano il rischio di sviluppare tale neoplasia), ma il beneficio si ritiene possa essere esteso anche al rischio di sviluppare altri tipi di tumore. Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione

nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Convieni", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". Obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita corretti che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.

ECCO I DIECI PUNTI ESSENZIALI:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi.
2. Svezamento dopo i sei mesi.
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita.
4. Evitare bevande caloriche.
5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi.
6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni.
7. Controllare il peso corporeo prima dei 6 anni.
8. Introdurre Tv e giochi sedentari solo dopo i 2 anni.
9. Incentivare i giochi di movimento.
10. Porzioni corrette dei cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale).

A questo bisogna aggiungere l'importanza dell'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando, con l'esempio, di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio. I genitori dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica e farla svolgere ai figli, limitare al minimo l'assunzione di alcol e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti a televisione o con videogiochi (meno di 2 ore al giorno, meglio 1 ora).

A tavola consumare insieme cibi a basso contenuto calorico, privilegiando frutta e verdura. Far partecipare i figli alla preparazione dei cibi, illustrando gli aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione".

A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.

La prevenzione dell'eccesso ponderale dell'adulto, in particolare, deve essere praticata dagli organi preposti attraverso campagne di educazione alimentare che promuovano un corretto stile di vita e pertanto una dieta equilibrata e varia e una adeguata attività fisica giornaliera. Al riguardo si può fare riferimento alle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione che fa parte del Consiglio per la Ricerca e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA) e che possiamo così riassumere nei punti più salienti:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità, quelli migliori si trovano nell'olio extra vergine di oliva e nel pesce
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, hai fatto o stai facendo sport
- Il sale? Meglio poco e iodato
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola.

LA DIETA MEDITERRANEA

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione - 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi - la Dieta Mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Il termine dieta deriva dalla parola greca διαίτα (leggi diaita), che significa stile di vita, equilibrio. La Dieta Mediterranea non è, quindi, semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco).

SEGUIRE LA "DIETA" MEDITERRANEA SIGNIFICA QUINDI:

1. Avere uno stile di vita equilibrato.
2. Essere in armonia con la natura e i suoi ritmi.
3. Tenere conto della biodiversità e della stagionalità.
4. Usare con rispetto i prodotti della terra e del mare.

Tutto ciò determina un sano rapporto con il cibo per vivere meglio e più a lungo. Base alimentare quotidiana della Dieta Mediterranea è:

1. Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi, pane e cereali (meglio se integrali).
2. Consumo moderato di pesce, uova, latticini, carne bianca, pochissima carne rossa e, solo saltuariamente, dolci.
3. Assunzione regolare di molta acqua e (compatibilmente al credo religioso e alle abitudini) di limitate quantità di vino (da bere in corrispondenza dei pasti principali).
4. Uso pressoché esclusivo di olio extra vergine di oliva quale condimento grasso per cucinare e per insaporire i cibi crudi.

Accanto a questo regime dietetico, la "diaita" mediterranea ha le sue basi su 4 principi (così come riportato nella Piramide della Dieta Mediterranea):

1. Sana attività fisica quotidiana, che garantisca un adeguato dispendio calorico.
2. Convivialità: rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente. È stato dimostrato che pranzare in famiglia almeno una volta al giorno (una bella tavola apparecchiata, piatti buoni e preparati con amore, una chiacchierata fra genitori e figli, telefonini e televisore rigorosamente spenti) è una vera e propria terapia per i piccoli che soffrono di asma. La convivialità a tavola è stata riscoperta anche come elemento fondante per la prevenzione negli adulti e nei bambini dell'obesità e dei disordini alimentari psicogeni.
3. Porzioni moderate.
4. Uso di alimenti locali e di stagione.

PIRAMIDE DIETA MEDITERRANEA - POPOLAZIONE ADULTA (18-65 ANNI)



E, inoltre:

- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio di oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Limitare il consumo di carni rosse perché sono ricche di grassi saturi, prediligere le carni bianche e magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del bacino mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Prediligere l'olio di oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (1 g = 8,75 calorie), ma quello extra vergine di oliva è il più digeribile ed è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E con elevato potere antiossidante.
- Utilizzare almeno circa 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (1 porzione è pari a circa 100 grammi), alternandole sapientemente nei 5 colori della salute (bianco giallo-arancione, rosso, verde e violetto).

Oltre al loro contenuto di vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e la verdura forniscono elevate quantità di sali minerali e di fibra alimentare, che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore, come recentemente dimostrato (Pediatrics 2016). La fibra alimentare, infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione e presumibilmente svolge anche un ruolo nel mantenimento di un fisiologico metabolismo.

Le raccomandazioni sullo stile di vita e sui consumi alimentari sono riferibili a individui adulti (18 - 65 anni) sani con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche devono basarsi sui piani alimentari personalizzati.

TERRITORIALITÀ

Il consumo di alimenti venduti direttamente sul luogo di produzione o in sua prossimità garantisce che l'alimento mantenga le sue caratteristiche ottimali in termini di freschezza e di nutrienti. Infatti, il consumo dei prodotti stagionali permette che i prodotti possano conservare inalterati nutrienti quali vitamine, sali minerali e antiossidanti fondamentali per le difese dell'organismo contro tutti i processi che possono portare alla formazione di tumori. Inoltre, la territorialità e la stagionalità dei prodotti alimentari contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale (minori emissioni di CO₂), con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione e in stagioni diverse da quelle del territorio di crescita.



STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

L'OLIO E LA SUA QUALITÀ

La qualità dell'olio è fortemente dipendente innanzitutto dalla sanità e dallo stadio di maturazione delle olive e dal metodo di raccolta. I frutti (drupe) non devono essere danneggiati da parassiti e devono essere preferibilmente raccolte direttamente dall'albero. La raccolta avviene solitamente tra la metà di ottobre e il mese di gennaio, a seconda delle varietà. La qualità dipende, ancora, dalla velocità con cui le olive sono sottoposte alla molitura: una volta raccolte, devono essere il più velocemente possibile portate in frantoio e lavorate.

L'olio viene valutato e quindi classificato per legge in diverse tipologie (Regolamento delegato UE 2015), in funzione:

- Del tipo di estrazione, che può essere meccanica o chimica (solo l'estrazione meccanica dà origine agli "Oli di oliva vergini").
- Del contenuto in acido oleico espresso in grammi per 100 grammi di olio.

OLI DI OLIVA VERGINI

- Olio extra vergine di oliva (extra virgin oil, EVO): olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 0,8 g per 100g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.
- Olio di oliva vergine: olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 2 g per 100g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.
- Olio di oliva lampante: olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è superiore a 2 g per 100g e/o avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.

Vi sono, poi, altri tipi di oli cosiddetti "raffinati", nei quali l'acidità troppo elevata viene ridotta con trattamenti chimici, e gli oli di sansa, estratti dalla "pasta olearia" già sottoposta alla molitura, in cui l'olio non estraibile meccanicamente viene ricavato mediante trattamento con solventi o mediante processi fisici.

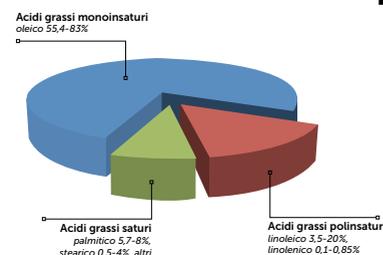
Quindi, solo l'olio migliore, che conserva nella forma più integra i trigliceridi con bassa acidità (inferiore allo 0,8 % di acido oleico) e ridotta ossidazione, caratterizzato dalle tipiche note fruttate (insieme ai pregi dell'amaro e del piccante) ed è privo di difetti organolettici può fregiarsi del titolo di "extra vergine", ed è il più elevato grado della qualità.

Tra i migliori extra vergini, il consumatore può individuare i prodotti a Denominazione di Origine Protetta (DOP). DOP è il marchio di qualità che viene attribuito a un prodotto il cui intero ciclo produttivo, dalla materia prima al prodotto finito, viene svolto all'interno di un'area geografica ben delimitata, e quindi, non è riproducibile al di fuori di essa. L'olivicoltore deve attenersi a uno specifico "disciplinare di produzione" e sottostare al controllo di un Ente di Certificazione indipendente e appositamente incaricato e riconosciuto dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali.

LA CONSERVAZIONE DELL'OLIO

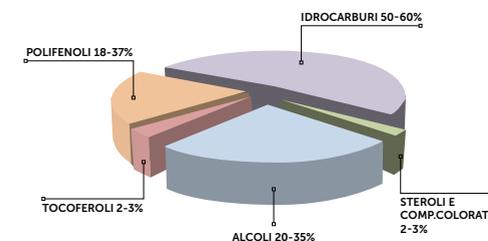
Anticamente, la conservazione avveniva in manufatti di argilla, come anfore, orci o giare. Attualmente, si adoperano recipienti in acciaio inox in locali asciutti, freschi, areati, bui e con una temperatura costante di 12-15° C, per mantenere inalterate le proprietà naturali ed evitando il contatto dell'olio con l'aria e la luce, prevenendo ossidazioni ed irrancidimento. L'imbottigliamento ideale è in vetro di colore verde scuro. Se conservato bene, l'olio mantiene inalterate le sue qualità per 18-24 mesi.

Frazione saponificabile 98-99%



TRIGLICERIDI

Frazione insaponificabile 1-2%



ALCUNI DETTAGLI PER ORIENTARSI SULLA QUALITÀ NELL'ACQUISTO

Quello che viene venduto con l'etichetta "olio di oliva" è un olio ottenuto da oli lampanti attraverso la raffinazione, cioè una serie di trattamenti aggressivi che lo privano di molti componenti salutari e favoriscono la formazione di composti nocivi come i grassi trans. A questo liquido inodore, incolore e insapore viene aggiunta una piccola quantità di olio vergine di oliva (5-10%) e, a norma di legge, viene venduto, appunto "come olio di oliva" (ma del succo dell'oliva contiene ben poco).

Tutti i grassi sono costituiti per il 98% da una miscela di trigliceridi (formati da una molecola di glicerolo e tre molecole di acidi grassi) ed hanno un identico valore calorico: 1 g=8,75 calorie.

OLI DI OLIVA VERGINI

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
con acidità compresa tra (0,0-0,80)

OLIO DI OLIVA OLIVA
con acidità compresa tra (0,0-0,80)

OLIO DI OLIVA LAMPANTE
con acidità compresa da 2,01 in poi

STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Non esistono pertanto oli leggeri (opinione ancora oggi piuttosto diffusa) e oli pesanti. Esistono invece oli più salutari e altri meno salutari.

Anche l'EVO, che è il più salutare e il più digeribile fra tutti gli oli, è composto per il 98-99% da una miscela di trigliceridi (detta parte saponificabile) e per l'1-2% dalla parte insaponificabile, costituita da numerosi composti salutari (squalene, tocoferoli, carotenoidi, polifenoli, fitosteroli, alcoli terpenici, clorofille, lignani, secoridoidi). Il contenuto preponderante di acido oleico rende l'EVO più viscoso e meno fluido, per questo si pensa erroneamente che sia più grasso, più pesante e meno digeribile rispetto all'olio di semi.

La composizione in acidi grassi dell'EVO è differente dagli altri grassi da condimento per la particolare ricchezza di acidi grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico e per il contenuto ottimale di acidi grassi polinsaturi, definiti "essenziali" in quanto l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e pertanto devono essere assunti con l'alimentazione.

Il contenuto di grassi saturi è, invece, molto basso. Per la sua composizione (basso contenuto di acidi grassi polinsaturi ed elevato contenuto di polifenoli), l'EVO reagisce in modo più stabile rispetto agli altri oli vegetali al processo ossidativo che avviene con la cottura dei cibi, specie se ad alte temperature (150-200°C come avviene soprattutto con la frittura). L'EVO permette di contenere sensibilmente non solo la formazione di sostanze potenzialmente dannose derivanti dall'ossidazione termica dei grassi (lipoperossidi, idroperossidi, chetoni, aldeidi), ma anche di altri composti derivanti dal trattamento ad alte temperature dell'alimento (acrilammide, glicilammide, OH-metilfurfurale). È un alimento prezioso, adatto per ogni età, in special modo per i neonati e aiuta lo sviluppo armonico dei bambini.

L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO) IN PRIMA LINEA CONTRO I TUMORI

Oggi i tumori sono malattie curabili ed è importante seguire uno stile di vita corretto e un'alimentazione equilibrata e sana non solo per la prevenzione ma anche dopo la guarigione. La Dieta Mediterranea contribuisce a preservare dalle recidive del tumore, specie in relazione all'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva per le sue qualità antitumorali e benefiche offerte all'organismo umano dalla sua miniera ineguagliabile di antiossidanti. Le virtù dell'olio extra vergine di oliva, assunto nel contesto di una dieta equilibrata, sono state dimostrate da numerosi studi epidemiologici eseguiti soprattutto su donne che erano guarite dal tumore al seno. I risultati sono stati tutti a favore del consumo di olio extra vergine di oliva come alimento fondamentale per la prevenzione dalle recidive.

Numerosi studi epidemiologici hanno mostrato che il consumo regolare di olio extra vergine di oliva, come avviene nei Paesi del sud Europa, è inversamente correlato a vari tipi di tumore (del tratto digerente, della mammella, dell'ovaio, dell'endometrio ecc.) anche se, nella maggior parte dei casi, non sono ancora chiari i meccanismi della sua azione preventiva.

Dai dati di letteratura, appare che i componenti più attivi nel proteggere e prevenire le patologie tumorali siano l'acido oleico e la luteina, ma un'azione protettiva antitumorale sia anche esercitata dai polifenoli (tirosole e idrossitirosole, secoiridoidi e lignani), dallo squalene e dal β -sitosterolo, da tocoferolo e carotenoidi.

- Uno studio condotto dal Karolinska Institutet di Stoccolma nell'arco di 4 anni (1987/1990) su circa 62.000 soggetti di età fra 40 e 76 anni, ha dimostrato che l'assunzione di 10 grammi al giorno di olio extra vergine di oliva può ridurre il rischio di tumore al seno del 45%. Secondo gli autori i grassi monoinsaturi (acido oleico) potrebbero essere protettivi contro il tumore della mammella.

- Quattro studi prospettici, in Spagna, in Grecia e in Italia, hanno confermato che il consumo di olio extra vergine è associato a un minore rischio di tumore al seno. È stato dimostrato che se sostituissimo con grassi insaturi, di cui è ricco l'olio extra vergine di oliva, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una riduzione del rischio di carcinoma mammario del 33%, di carcinoma coloretto del 22%, nonché di altri tumori del tratto aerodigestivo superiore (orofaringe, laringe, esofago).

Una serie di esperimenti in laboratorio (Università di Granada e di Chicago, 2008) condotti su linee cellulari di tumore mammario che esprimevano il gene Her-2/neu (iperespresso nel 20-25% dei tumori mammari umani e associato a prognosi più severa) se venivano trattate con acido oleico, mostravano un netto rallentamento dell'accrescimento cellulare.

In un altro studio del 2009 condotto presso l'Università di Barcellona, è stato dimostrato su modelli sperimentali di cellule di carcinoma mammario che l'olio extra vergine di oliva inibisce l'attività dell'oncogene p21Ras (che stimola la proliferazione incontrollata delle cellule e facilita la crescita dei tumori), favorisce la apoptosi, cioè la morte programmata delle cellule incluse quelle tumorali e sarebbe responsabile della protezione del DNA cellulare (le cellule di animali nutriti con una dieta ricca di olio extra vergine di oliva hanno fatto registrare lesioni al DNA significativamente inferiori al gruppo di controllo). Al contrario dell'olio d'oliva, quello di mais, ricco di acidi grassi omega 6, favorirebbe l'aggressività tumorale.

L'olio extra vergine di oliva nella dieta inoltre è stato dimostrato svolgere un'azione protettiva contro lo sviluppo del cancro colo-rettale attraverso differenti meccanismi:

1. la sua stabilità nella cottura dei cibi anche alle alte temperature riduce la formazione di prodotti di degradazione dannosi, non solo per l'intestino ma anche per altri organi,
2. influisce sulla struttura degli acidi biliari secondari presenti nel colon, che influenzando il metabolismo delle poliammine nelle cellule del colon, riducono la probabilità di trasformazione della mucosa normale in tumori benigni (adenomi) e carcinomi,
3. i polifenoli con la loro azione antiossidante neutralizzerebbero i radicali liberi presenti nelle feci impedendone l'azione dannosa e potenzialmente cancerogena sulla mucosa intestinale. Da studi recenti, ancora in fase di verifica, sembrerebbe che l'acido oleico possa avere anche un'azione antiproliferativa sulle cellule tumorali. Nel 2017, un gruppo di ricercatori dell'Università di Edimburgo ha inoltre dimostrato che l'olio extra vergine di oliva, grazie all'acido oleico, sarebbe in grado di ridurre il rischio di sviluppare tumori cerebrali. Lo studio, condotto su modelli cellulari, ha evidenziato che l'acido oleico è in grado di stimolare la produzione di una molecola (miR-7) che impedirebbe la formazione di proteine favorevoli alla cancerogenesi.

Ma gli effetti benefici dell'EVO si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:

- Protegge dalle malattie cardiovascolari, i polifenoli in esso contenuti contrastano l'aterosclerosi, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia che sono le principali cause delle malattie cardio-circolatorie. In particolare, favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, sono le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiovascolari.

STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

- Un'indagine epidemiologica prospettica, condotta negli USA per la durata di 13 anni su 41.000 soggetti di età compresa fra 29 e 65 anni, ha dimostrato che l'olio EVO è in grado di ridurre significativamente il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

Fra i soggetti che assumevano quotidianamente 30 g circa di EVO (dose giornaliera consigliata dai nutrizionisti) è stata apprezzata una riduzione del 26% di rischio di morte per malattie cardiovascolari. La percentuale di riduzione di rischio saliva al 44% nei soggetti che, al momento dell'inserimento nello studio, erano già affetti da malattie cardio-circolatorie.

La FDA (Food and Drug Administration), l'ente statunitense responsabile della sicurezza alimentare e dei farmaci, ha autorizzato ufficialmente i produttori di olio a indicare in etichetta che "mangiare due cucchiaini di olio d'oliva al giorno può ridurre il rischio di danni coronarici".



- L'EVO svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come per esempio nella malattia Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono in parte determinate da un eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione.

Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha dimostrato come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisce con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.

- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcolosi biliare.

- Nel 2005, dai ricercatori dell'Università di Filadelfia, è stato identificato nell'EVO un polifenolo, denominato oleocantale, che ha effetti simili a quelli dell'ibuprofene, un antinfiammatorio non steroideo. Certo non potremo usare l'extra vergine per curare il mal di testa, poiché in 50 grammi di olio EVO è contenuta una quantità di oleocantale pari al 10% della dose di ibuprofene, raccomandata come antidolorifico per gli adulti, ma va sottolineata la possibilità dell'EVO di contrastare l'attività dannosa che l'infiammazione cronica di basso grado ha nelle malattie come l'ictus, l'infarto, il cancro mammario e il cancro polmonare.

- È noto che i cibi ben conditi e aromatizzati riducono il senso della fame ed è stato dimostrato che l'olio extra vergine di oliva ha un'azione antifame più di ogni altro condimento grasso poiché conferisce agli alimenti un aroma particolarmente stuzzicante e delicato. Una ricerca multicentrica (2012) ha scoperto peraltro che alcune molecole aromatiche dell'olio EVO, in particolare l'ESENALE, sarebbero in grado di stimolare il senso di sazietà con una azione antifame che non si limiterebbe al solo olfatto ma che è, con ogni probabilità, correlata all'aumento, dei livelli ematici di serotonina (un neurotrasmettitore che interviene nel dare senso di sazietà). Inoltre l'acido oleico, di cui è particolarmente ricco l'olio EVO, giunto nell'intestino si trasforma in una sostanza, l'oleoiletanolamide (OEA) che dà il senso di sazietà.



LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

La cottura degli alimenti, in genere, rende i cibi più appetibili e digeribili; inoltre offre una maggiore sicurezza alimentare da un punto di vista batteriologico e parassitologico. I metodi di cottura devono esaltare il sapore dei cibi, ma garantire anche la minor perdita di nutrienti, specialmente di vitamine, minerali e agenti antiossidanti preziosi per la prevenzione dei tumori.

È importante nel caso della frittura o della cottura alla griglia che questi metodi di cottura vengano effettuati con particolari accorgimenti affinché non si formino sostanze dannose per la salute. Elenchiamo, dunque, i vari tipi di cottura e i consigli per evitare perdite di nutrienti e ottenere delle preparazioni culinarie non solo buone ma anche salutari.

1. BOLLITURA: si consiglia di mettere gli alimenti nell'acqua nel momento in cui essa arriva a bollore e non aggiungere più di 5 grammi di sale per ogni litro d'acqua. La cottura non deve essere eccessivamente lunga per evitare la perdita di vitamine antiossidanti termolabili come la vitamina C o di polifenoli, anch'essi composti a elevato potere antiossidante. Durante la bollitura una parte dei sali minerali passa nell'acqua di cottura ed è dunque consigliabile recuperare questi nutrienti utilizzando il liquido di cottura per preparare minestre o stufati.



2. PENTOLA A PRESSIONE: con temperature attorno ai 110-120 gradi e per tempi brevi, la cottura a pressione non provoca una perdita eccessiva di vitamine e di sali minerali. È importante avere l'accortezza di non immergere gli alimenti in troppa acqua nella quale si andrebbero a perdere preziosi micronutrienti.

3. CARTOCCIO: la pellicola d'alluminio nella quale si avvolgono gli alimenti, preferibilmente a piccoli pezzi, li protegge dall'aggressione del calore, evitando la dispersione degli aromi, dei principi nutritivi e degli agenti antitumorali.

5. AL FORNO: la cottura al forno avviene a temperature molto alte (da 180 a 250 gradi). Il calore del forno basta a produrre rapidamente una "crosta" dorata di protezione intorno all'alimento che permette di mantenere i principi nutritivi e gli aromi. Evitate temperature eccessive che possono "bruciare" la crosta, rendendola nera, e determinare la formazione di sostanze dannose per l'organismo.

6. AL VAPORE: la temperatura rimane a livelli molto bassi e l'alimento non viene immerso nell'acqua, quindi, la perdita dei principi nutritivi viene ridotta al minimo. È un metodo

eccellente per cuocere la maggior parte delle verdure i cui sapori e aromi, ma anche le sostanze antitumorali, non vengono diluite nell'acqua di cottura.

6. IN PADELLA: la cottura in padella è preferibile che venga effettuata con olio extra vergine di oliva, che ben sopporta le temperature elevate senza degradarsi in composti che potrebbero essere dannosi per l'organismo umano.

7. SALTATI IN PADELLA: verdure, carne, pesce, pasta e riso sono alimenti che precedentemente cotti possono essere saltati in padella. Affinché non venga penalizzata la salubrità degli alimenti è bene utilizzare poco olio e aspettare che sia caldo prima di mettere gli stessi, ridotti in piccoli pezzi. Gli ingredienti devono essere tenuti in movimento costante sulla fiamma con un cucchiaino di legno o scuotendo la padella tenendola per il manico al fine di minimizzare i danni termici sugli alimenti.

8. ALLA PIASTRA E ALLA GRIGLIA: sono due metodi di cottura che richiedono temperature veramente alte. Oltre a degradare alcune vitamine, se non effettuate in maniera corretta, possono determinare la formazione di composti tossici come il benzopirene. Dunque regolate il calore in modo tale che la cottura non determini bruciature nere evidenti sull'alimento che contiene sostanze potenzialmente dannose.

9. LA FRITTURA: è considerata tra le preparazioni culinarie più appetibili e gustose. L'olio extra vergine di oliva è ritenuto il più adatto per tale preparazione perché nella cottura si altera meno di qualsiasi altro grasso vegetale o animale. La frittura casalinga è generalmente più digeribile perché la quantità massima di grasso assorbito non supera il 10% del peso iniziale dell'alimento utilizzato. L'olio deve essere rinnovato spesso ed è consigliabile non usare lo stesso olio più di 2-3 volte. È inoltre opportuno filtrarlo per eliminare i residui di alimenti. È bene ricordare che gli alimenti vanno fritti a una temperatura tale da non superare mai il cosiddetto punto fumo, ben preciso per ogni tipo di olio. Il punto fumo è la barriera oltre la quale gli oli si decompongono formando sostanze nocive per l'organismo, come ad esempio l'acroleina. L'olio extra vergine di oliva è quello che ha il punto fumo più alto (210° C rispetto ai 150°C del migliore olio di semi). Pertanto poiché la temperatura ideale per una buona frittura è pari a 170-180°C l'olio extravergine di oliva è il grasso migliore da utilizzare per questo tipo di cottura.

10. MICROONDE: la rapidità di cottura permette di conservare le proprietà nutrizionali dell'alimento. L'energia a microonde è prodotta in una sorgente e si irradia in forma di onde elettromagnetiche ad alta frequenza che, penetrando nell'alimento, fanno vibrare le particelle di acqua e grasso in esso contenute, producendo per attrito il calore che cuoce il cibo.





Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute:

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso adeguato.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
 - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
 - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
 - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
 - l'epatite B (per i neonati)
 - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
 - dell'intestino (uomini e donne)
 - del seno (donne)
 - del collo dell'utero (donne).



CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- sul conto corrente postale no 28220002
Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002
- con bonifico bancario intestato a Lega Italiana Lotta Tumori
c/o Tesoreria MONTE DEI PASCHI DI SIENA - Via del Corso 232 - 00186 Roma
Codice IBAN: IT 61 E 01030 03200 000006418011
BIC: PASCITMMROM
- direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito www.lilt.it

5 PER MILLE PER LA LILT

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef.

È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" oppure "Finanziamento della ricerca scientifica e della Università" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della propria Provincia.

QUOTE SOCIALI

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota minima annuale (10 euro come socio ordinario; 150 euro come socio sostenitore).

SEZIONI PROVINCIALI

SEDE CENTRALE	TEL. 064425971	sede.centrale@liit.it	MATERA	TEL. 0835332696	legatumorimt@tiscali.it
AGRIGENTO	TEL. 0925905056	legaitlottatumori@libero.it	MESSINA	TEL. 0903690211	liitmessina@virgilio.it
ALESSANDRIA	TEL. 013126369	liltalessandria@libero.it	MILANO	TEL. 0249521	info@legatumori.mi.it
ANCONA	TEL. 0712071203	ancona@liit.it	MODENA	TEL. 059374217	info@legatumori.mo.it
AOSTA	TEL. 016531331	segreteria@legatumoriaosta.it	MONZA BRIANZA	TEL. 0249521	info@legatumori.mi.it
AREZZO	TEL. 3939328570	liltarezzo@gmail.com	NAPOLI	TEL. 0815466888	info@legatumorinapoli.it
ASCOLI PICENO	TEL. 3398389111	legatumoriascoli@gmail.com	NOVARA	TEL. 032135404	letumnov@tin.it
ASTI	TEL. 0141595196	info@legatumoriasti.it	NUORO	TEL. 0784619249	liitnuoro@tiscali.it
AVELLINO	TEL. 082573550	liltav1993@yahoo.it	ORISTANO	TEL. 078374368	legatumori.oristano@tiscali.it
BARI	TEL. 0805216157	bari@liit.it	PADOVA	TEL. 0498070205	segreteria@liitpadova.it
BARLETTA	TEL. 0883332714	info@liit.bt.it	PALERMO	TEL. 0916165777	legatumori.pa@gmail.com
BELLUNO	TEL. 0437944952	belluno@liit.it	PARMA	TEL. 0521988886	parma@liit.it
BENEVENTO	TEL. 0824313799	liltbn@virgilio.it	PAVIA	TEL. 038233939	info@legatumori.pv.it
BERGAMO	TEL. 035242117	info@legatumoribg.it	PERUGIA	TEL. 0755004290	antonio.rulli@unipg.it
BIELLA	TEL. 0158352111	info@liitbiella.it	PESARO URBINO	CELL. 3388076868	liitpu@gmail.com
BOLOGNA	TEL. 0514399148	segreteria@legatumoribologna.it	PESCARA	CELL. 3280235511	pescara@liit.it
BOLZANO	TEL. 0471402000	amministrazione@liitbolzanobozen.com	PIACENZA	TEL. 0523384706	info@legatumoripiacenza.it
BRESCIA	TEL. 0303775471	info@legatumoribs.it	PISA	TEL. 050830684	legatumoripisa@gmail.com
BRINDISI	TEL. 3899213978	legatumoribrindisi@libero.it	PISTOIA	TEL. 0573365280	pistoia@liit.it
CAGLIARI	TEL. 070495558	legatumori.cagliari@tiscali.it	PORDENONE	TEL. 043420042	pordenone@liit.it
CALTANISSETTA	CELL. 3938110020	caltanissetta@liit.it	POTENZA	TEL. 0971441968	liit@liitpotenza.it
CAMPOBASSO	TEL. 0875714008	legatumori.cb@virgilio.it	PRATO	TEL. 0574572798	pratolilt@gmail.com
CASERTA	CELL. 3332736202	caserta@liit.it	RAGUSA	TEL. 0932229128	info@legatumori.rg.it
CATANIA	TEL. 0957598457	legatumoricatania@gmail.com	RAVENNA	TEL. 3454233351	ravenna@liit.it
CATANZARO	TEL. 0961725026	liltcz@libero.it	REGGIO CALABRIA	TEL. 0965331563	legalottatumori@virgilio.it
CHIETI	TEL. 0871564889	liit.chieti@yahoo.it	REGGIO EMILIA	TEL. 0522283844	info@legatumorireggio.it
COMO	TEL. 031271675	info@liitcomo.it	RIETI	TEL. 0746205577	legatumoririeti@libero.it
COSENZA	TEL. 098428547	legatumoricosenza@libero.it	RIMINI	TEL. 054156492	rimini@liit.it
CREMONA	TEL. 0372412341	cremona@liit.it	ROMA	TEL. 0688817637-47	info@legatumoriroma.it
CROTONE	TEL. 0962901594	liitcrotone@libero.it	ROVIGO	TEL. 0425411092	info@legatumorirovigo.it
CUNEO	TEL. 0171697057	cuneo@legatumoricuneo.it	SALERNO	TEL. 089241623	liilot@tiscali.it
ENNA	TEL. 09351960323	legatumorienna@gmail.com	SASSARI	TEL. 079214688	legatumorisassari@tiscali.it
FERMO	CELL. 330646071	fermo@liit.it	SAVONA	TEL. 019812962	savona@liit.it
FERRARA	CELL. 3409780408	segreteria@legatumoriferrara.it	SIENA	TEL. 0577285147	info@liitsiena.it
FIRENZE	TEL. 055576939	info@legatumorifirenze.it	SIRACUSA	TEL. 093167306	legatumorisr@gmail.com
FOGGIA	TEL. 0881661465	legalottatumori1980@libero.it	SONDRIO	TEL. 0342219413	segreteria@legatumoriso.it
FORLÌ - CESENA	TEL. 0543731882	info@liit.fc.it	TARANTO	CELL. 3281752630	info@legatumoritaranto.it
FROSINONE	CELL. 3332568341	info@legatumorifrosinone.it	TERAMO	CELL. 3381541142	liitteramo@yahoo.it
GENOVA	TEL. 0102530160	info@legatumori.genova.it	TERNI	TEL. 0744431220	info@legatumoriditerni.it
GORIZIA	TEL. 0481444007	legatumori1@interfree.it	TORINO	TEL. 011836626	legatumoritorino@libero.it
GROSSETO	TEL. 0564453261	legatumorigrosseto@tiscali.it	TRAPANI	TEL. 0923873655	legatumoritp@libero.it
IMPERIA	TEL. 0184570030	info@legatumorisanremo.it	TRENTO	TEL. 0461922733	info@liitrento.it
ISERNIA	CELL. 3939214669	liitiserchia@virgilio.it	TREVISO	TEL. 04221740616	legatumoritreviso@libero.it
LA SPEZIA	TEL. 0187733996	laspezia@liit.it	TRIESTE	TEL. 040398312	legatumoritrieste@gmail.com
L'AQUILA	TEL. 0862580566	legatumorilaquila@libero.it	UDINE	TEL. 0432548999	liitudine@gmail.com
LATINA	TEL. 0773694124	latina.liit@gmail.com	VARESE	TEL. 0331623002	segreteria@legatumorivarese.it
LECCE	TEL. 0833512777	info@legatumorilecce.org	VENEZIA	TEL. 041958443	legatumori-ve@libero.it
LECCO	TEL. 039599623	info@legatumorilecco.it	VERBANO CUSIO OSSOLA	CELL. 3355400383	lega.tumori@legatumorivco.it
LIVORNO	TEL. 0586811921	info@legatumorilivorno.it	VERCELLI	TEL. 0161255517	legatumorivercelli@gmail.com
LODI	TEL. 0371423052	legatumorilodi@alice.it	VERONA	TEL. 0458303675	liit.vr@gmail.com
LUCCA	CELL. 3403100213	info@legatumorilucca.it	VIBO VALENTIA	TEL. 0963547107	francescopetrolo48@gmail.com
MACERATA	CELL. 3331116672	macerata@liit.it	VICENZA	TEL. 0444513881	sedevicenza@legatumorivicenza.it
MANTOVA	TEL. 0376369177-78	info@legatumori.mantova.it	VITERBO	TEL. 0761325225	liitvt@libero.it
MASSA CARRARA	TEL. 058546855	liit.massa-carrara@libero.it			

Si ringrazia per il sostegno



www.lilt.it   lilt nazionale

#sceglilaprevenzione - #lilt