



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

**ALIMENTIAMO LA PREVENZIONE
PER SCONFIGGERE IL CANCRO.**



14 - 21 MARZO 2010

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA





SETTIMANA NAZIONALE
per la prevenzione oncologica

14-21 MARZO 2010



Sommario

Lettera del Presidente pag. 3

La LILT 5

- Chi è la LILT 6
 - La mission 7
 - Le attività 7
 - Come sostenere la LILT 9
-

La prevenzione 11

- Noi siamo una macchina meravigliosa 12
 - Arrivare prima 12
 - Prendiamoci cura del nostro corpo 13
 - La salute ha il suo stile 15
 - Fumo 16
 - Alcool 19
 - Attività fisica 21
 - Alimentazione 26
 - L'olio della prevenzione 35
-

La prevenzione comincia a tavola 37

- Tradizione, gusto e prevenzione: le ricette anticancro 38
-

Sezioni Provinciali della LILT 48



Lettera del Presidente

La Prevenzione è un insieme di azioni che hanno lo scopo di impedire, o ridurre il rischio che si verifichi un danno.

La salute è il bene più prezioso per ciascuno di noi, impedire che venga danneggiato è un nostro diritto e un nostro dovere.

Basta seguire semplici regole quotidiane per vivere bene e più a lungo: evitare il tabacco e il fumo passivo, limitare il consumo di alcol, fare attività fisica, seguire una sana alimentazione.

Se ognuno di noi, infatti, cominciasse ad adottare stili di vita corretti e a sottoporsi a controlli clinico-strumentali con regolare periodicità, si potrebbe evitare quasi il 50 per cento dei tumori. I risultati della ricerca oncologica in tutto il mondo del resto lo confermano: il cancro può essere prevenuto.

È dal 1922 che la LILT è impegnata nella lotta ai tumori: quasi un secolo di intensa e decisa attività per fare in modo che la Prevenzione diventi “modo di vivere”, a partire dalla tavola.

Una corretta alimentazione è un obiettivo facile e piacevole da raggiungere, basta seguire la “nostra” dieta mediterranea - ricca di frutta e verdura - riconosciuta come una delle più efficaci nella Prevenzione dei tumori.

La LILT, con l’inizio della primavera, promuove la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica che quest’anno si svolge dal 14 al 21 marzo.

Questa IX edizione è rappresentata da un’immagine particolare: una macchia d’olio che disegna i contorni dell’Italia.

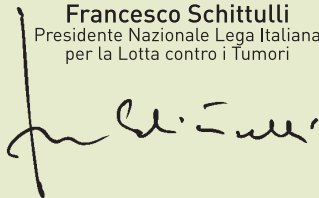
Un’Italia nelle cui piazze migliaia di volontari LILT saranno a disposizione dei cittadini e - come è tradizione - consegneranno,

insieme a questo opuscolo, la bottiglia d'olio extra vergine di oliva (olio rigorosamente certificato e di produzione italiana), in cambio di un contributo che andrà a sostenere le attività promosse dalla LILT.

Un'Italia in cui le porte degli oltre 390 Spazi Prevenzione LILT e delle 106 Sezioni Provinciali resteranno aperte per tutti coloro che vogliono consigli, informazioni e sottoporsi a visite di controllo. A tavola alimentiamo anche la Prevenzione.

Francesco Schittulli

Presidente Nazionale Lega Italiana
per la Lotta contro i Tumori



LA LILT



Chi è la LILT

La LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è l'unico Ente Pubblico su base associativa esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro.

La LILT è la più antica organizzazione nazionale del settore. Venne infatti fondata nel 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale" con decreto di Vittorio Emanuele III, re d'Italia.

Opera senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e la vigilanza del Ministero della Salute. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti in campo oncologico. È membro dell'European Cancer Leagues (ECL) dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC) e svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea. Mantiene rapporti con l'European Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania e Kosovo.

Nell'agosto 2009 la LILT ha aderito al network internazionale European Men's Health Forum (EMHF).

La mission

L'obiettivo principale della LILT è sconfiggere i tumori attraverso la prevenzione primaria, secondaria e terziaria.

La Prevenzione, infatti, è considerata da sempre il compito istituzionale prioritario della LILT – così come ben evidenziato dallo stesso pay-off “Prevenire è vivere” – e rappresenta ancora l'arma più efficace nella lotta contro il cancro. Un dato confermato dalla ridotta mortalità per alcune neoplasie e dall'allungamento e miglioramento della qualità della vita del malato oncologico.

Le attività

La LILT è, da sempre, un punto di riferimento nel panorama della prevenzione oncologica, sia in Italia che all'estero, offrendo numerosi servizi e stimolando, attraverso convenzioni e protocolli d'intesa, uno scambio di informazioni ed esperienze al fine di stabilire e realizzare proficue sinergie.

Indubbiamente la promozione e l'attuazione di una cultura della prevenzione (primaria, secondaria e terziaria) rappresenta l'attività principale della LILT. Per questo è la più grande associazione dedicata alla lotta contro i tumori, intesa in tutti i suoi aspetti.

Prevenzione primaria: Corretta alimentazione ed educazione sanitaria attraverso la diffusione di materiale didattico-informativo (campagne di sensibilizzazione, incontri nelle scuole, etc.); realizzazione di eventi a carattere provinciale e regionale; manifestazioni a carattere nazionale.

Lotta al tabagismo (corsi per smettere di fumare, campagne informative, linea verde SOS LILT 800 998877).

Prevenzione secondaria: Visite specialistiche ed esami per la diagnosi precoce con l'obiettivo di identificare eventuali forme tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione e di ricorrere a cure poco aggressive.

Prevenzione terziaria: Riabilitazione fisica, psichica, sociale e occupazionale del malato oncologico: un prezioso compito che la LILT è in grado di offrire grazie all'attività delle Sezioni Provinciali, degli Spazi Prevenzione (Ambulatori) e in collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale.

Assistenza domiciliare, preziosa integrazione alle cure ospedaliere, tramite le Sezioni Provinciali, che garantiscono un'assistenza di tipo medico, psicologico, infermieristico e in molti casi anche psico-sociale ed economico.

Particolare attenzione verso il malato oncologico, per costruire attorno a lui una rete di solidarietà, di sicurezza e di informazione, per offrirgli la certezza di non essere solo. A tal proposito, la LILT ha contribuito in maniera sostanziale alla redazione e promozione del Manifesto dei Diritti del Malato Oncologico, che tutela il malato e la sua famiglia sia in ambito lavorativo che sociale.

Come sostenere la LILT

CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate:

- per la Sede Nazionale con carta di credito collegandosi al sito www.lilt.it;
- con un versamento su cc/p 28220002 - Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002;
- con un versamento su cc/b Monte dei Paschi di Siena, Filiale di Roma, Via del Corso 232 - Codice IBAN: IT40 A010 3003 2000 0000 9340 323;
- per donare direttamente alla Sezione LILT della tua provincia consulta 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 agli enti della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale" per sostenere la Sezione LILT della tua Provincia.

QUOTE SOCIALI

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



LA PREVENZIONE



Noi siamo una macchina meravigliosa

Il corpo umano è una macchina meravigliosa e straordinariamente complessa composta da miliardi di cellule, ingranaggi microscopici perfettamente integrati, che necessita di essere salvaguardata per rimanere perfettamente funzionante.

La primavera rappresenta il periodo migliore per ricominciare a pensare al nostro benessere. Per questo, di seguito, vi suggeriamo semplici consigli su come fare prevenzione. Perché la salute merita tutta la nostra attenzione.

Arrivare prima

La grande forza della prevenzione, soprattutto quella oncologica, si basa su un presupposto fondamentale: colpire la malattia quando è ancora al suo stadio iniziale e quindi più facile da vincere. Prevenzione, infatti, vuol dire arrivare prima!

Basti pensare che attraverso la prevenzione e la diagnosi precoce è possibile guarire mediamente il 54% di tutti i casi di tumore (per alcuni tumori, come quello della mammella, della cavità orale e del melanoma, la percentuale aumenta sino all'80-90%).

Un elemento essenziale per attuare un corretto stile di vita è dunque quello di sottoporsi a regolari controlli medici che, in caso di malattia, ci consentono di arrivare in tempo per curarci in maniera efficace e poco invasiva.



Prendiamoci cura del nostro corpo

A volte il nostro corpo, quando c'è qualcosa che non va, ci invia dei segnali. Per farlo utilizza il linguaggio dei sintomi. Imparare ad ascoltarli e a interpretarli può salvarci la vita e in questo è indispensabile la figura del medico, che ci aiuta a decodificarli in maniera corretta.

Ascoltare il nostro corpo, prestare attenzione ai suoi sintomi, sottoporsi a controlli medici periodici è di fondamentale importanza per preservare e difendere la nostra salute.

Altre volte, però, il nostro corpo non è in grado di inviare i segnali necessari a farci comprendere che qualcosa non va. Per questo è importante effettuare controlli medici periodici anche quando stiamo bene, in modo da poter scoprire il più precocemente possibile la presenza di un eventuale tumore e partecipare ai programmi di screening oncologici.

Attualmente esistono 3 programmi di screening oncologici, che sulla base dei risultati di ricerche epidemiologiche, sono risultati efficaci, cioè in grado di ridurre il tasso di mortalità per quel tipo di tumore: sono lo screening per il tumore della mammella, del collo dell'utero e del colon retto.

In Italia i suddetti programmi di screening, realizzati dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN) attraverso le Regioni, si esplicano con l'invito personale ad entrare in un percorso in cui sono assicurati sia il test di screening che ulteriori esami con finalità diagnostiche e relativi trattamenti eventualmente necessari.



SCREENING PER IL TUMORE DEL SENO

<i>Fasce d'età coinvolte</i> Dai 50 ai 69 anni	<i>Test di screening</i> Mammografia	<i>Intervallo di tempo</i> 2 anni
---	---	--------------------------------------

SCREENING PER IL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO

<i>Fasce d'età coinvolte</i> Dai 25 ai 64 anni	<i>Test di screening</i> Pap test	<i>Intervallo di tempo</i> 3 anni
---	--------------------------------------	--------------------------------------

SCREENING PER IL TUMORE DEL COLON RETTO

<i>Fasce d'età coinvolte</i> Dai 50 ai 70/74 anni	<i>Test di screening</i> SOF (Sangue Occulto nelle Feci)	<i>Intervallo di tempo</i> 2 anni
Dai 58 ai 60 anni	Rettosigmoidoscopia	10 anni

La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica vuole essere uno strumento per ricordare a tutti l'importanza della prevenzione, uno stimolo per indurci a vivere meglio.

La salute ha il suo stile

Seguire uno stile di vita salutare vuol dire anche: adottare una corretta alimentazione, non eccedere nel consumo di alcool, non fumare, svolgere regolare attività fisica, abitudini salutari che da sole possono ridurre in misura rilevante il rischio di insorgenza di tumori e di numerose altre malattie. Tra le altre sane abitudini per la prevenzione oncologica, va ricordato inoltre di non esporsi al sole senza adeguata protezione, di osservare scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire, nei posti di lavoro e nell'ambiente in cui viviamo, l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti, e di aderire alle campagne di vaccinazione femminile contro il Papilloma virus proposte per prevenire il tumore della cervice uterina.

Di seguito vi proponiamo alcuni semplici ma importanti consigli con cui difendere la propria salute e contrastare l'eventuale insorgenza di malattie oncologiche.



FUMO

Secondo l'OMS il fumo di tabacco è "la prima causa di morte evitabile al mondo". L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) di Lione ha classificato il fumo tra i cancerogeni di classe 1, al pari dell'amianto, il cui uso in Italia è stato proibito dal 1992.

Ogni anno, in Italia, muoiono circa 80.000 persone a causa del fumo (oltre il 25% di questi decessi è compreso tra i 35 e i 65 anni di età). L'80-90% dei tumori polmonari, nonché il 75-90% di quelli del cavo orale, della faringe, della laringe e dell'esofago sono dovuti al fumo di tabacco, da solo o in combinazione con elevati consumi di alcool. Anche altre forme tumorali sono associate al fumo, quali quelle della vescica, pancreas, stomaco, rene, collo dell'utero e la leucemia mieloide.

Il Rapporto 2009 sul Tabagismo del Ministero della Salute indica il fumo di tabacco, attivo e passivo, quale causa nota o probabile di almeno 25 malattie, tra le quali - oltre alle forme tumorali appena citate - broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO), anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale ed altre patologie polmonari croniche, cardiopatie, vasculopatie.

Ma c'è di più. Nel nostro Paese il fumo di sigaretta da solo spiega il 50% di tutti i casi di infarto (di cui l'80% sotto i 50 anni), ed è responsabile di oltre 2.000 decessi per malattie cardiovascolari.

Bastano questi dati sul fumo per comprendere perché il tabacco sia considerato il principale fattore di rischio per malattie respiratorie, cardiovascolari e tumorali.

Purtroppo, agli occhi dei giovani la sigaretta si trasforma da abitudine nociva per la salute a elemento di socializzazione e identificazione di sé e col gruppo, una visione che si trascina fino all'età adulta.





Fumare significa anche andare incontro a maggiori rischi di impotenza sessuale nell'uomo (+50% rispetto a chi non fuma) e di riduzione della fertilità sia maschile che femminile; vuol dire indebolimento osseo, con maggiori dolori alla schiena dovuti all'assottigliamento dei dischi intervertebrali; dal punto di vista estetico significa invecchiamento della pelle, rughe più profonde sul viso, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, capelli privi di vitalità e lucentezza e maggiori possibilità di calvizie; vuol dire anche ridotte prestazioni atletiche, scarsa resistenza e un tono muscolare decadente.

Smettere di fumare è possibile. Acquisire tale consapevolezza è necessario per intraprendere con motivazione il percorso verso la disassuefazione.

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 sono più puliti.
- **Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di 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.

Per informazioni, aiuto e consigli, per conoscere i Centri per il Trattamento del Tabagismo presenti sul tuo territorio e anche la normativa sul divieto di fumo, puoi contattare la Quit-Line **SOS LILT 800 998877** della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Un'equipe di giuristi, medici e psicologi è a tua disposizione dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00.

RICORDA: diminuire il numero di sigarette non basta, occorre smettere (è dimostrato che fumare poco ma per un lungo periodo crea maggiori danni dell'aver fumato tante sigarette ma per poco tempo)!



ALCOOL

L'alcool è una sostanza estranea al nostro organismo, tossica, potenzialmente cancerogena e capace di indurre dipendenza. Il suo consumo, pertanto, deve essere fortemente moderato per gli uomini, ulteriormente ridotto per le donne e gli anziani (per la loro ridotta capacità di metabolizzare l'alcool) e assolutamente da evitare al di sotto dei 16 anni di età (poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcool si completa intorno ai 18-20 anni). Da un punto di vista culturale e sociale, inoltre, quella che una volta era una sana abitudine mediterranea di bere un bicchiere di vino a pasto è stata, in seguito ai contatti sempre più intensi con i Paesi del Nord e del Nord Est, via via sostituita da nuovi modelli di consumo alcolico soprattutto nei giovani (es. frequente uso di aperitivi alcolici a stomaco vuoto o superalcolici dopo i pasti), che espongono la popolazione ad un elevato rischio di patologie e incidenti alcool-



correlati. Basti pensare che nell'Unione Europea, ogni anno, l'alcool è responsabile della morte di 195.000 persone e di oltre 60 malattie alcool-correlate (tra cui cirrosi epatica, pancreatiti, patologie neuropsichiatriche, danni al feto, depressione e cancro), di incidenti stradali e sul lavoro, suicidi e omicidi, ovviamente accompagnati da un notevole costo sanitario.

L'abuso nel consumo di alcool determina un aumentato rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe e dell'esofago (rischio potenziato in associazione al fumo), del fegato, del colon e della mammella.

Di seguito 10 utili consigli facili da seguire *(fonte: Ministero della Salute con modifiche)*:

- 1 Ricorda sempre che l'alcool non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
- 2 Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare *(1gr di alcool produce 7 Kcal)*
- 3 Non esiste una quantità di alcool sicura o raccomandabile
- 4 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
- 5 Se bevi, fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno
- 6 Evita di metterti alla guida se hai bevuto
- 7 Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche
- 8 Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcool *(consulta sempre il tuo medico di fiducia)*

- 9 Niente alcool in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
- 10 Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme dell'alcool dipendenza.

ATTIVITÀ FISICA

Come già accennato, il nostro organismo è paragonabile ad una macchina, ma perché funzioni nel migliore dei modi non bisogna trascurare l'attività fisica, che è spesso trascurata a vantaggio della sua nemica numero uno: la sedentarietà.

Gli studi attestano che le persone fisicamente più attive hanno una qualità e un'aspettativa di vita migliori rispetto a chi conduce una vita sedentaria.

I benefici dell'essere fisicamente attivi sono molti. Essi comprendono:

- **Minor rischio di obesità**

L'attività fisica protegge dall'aumento di peso tipico della mezza età, ma anche di quei giovani che adottano una scorretta alimentazione.

- **Minor rischio di malattie cardiache**

Le persone con uno stile di vita attivo e una discreta forma fisica riducono notevolmente le probabilità di sviluppare malattie cardiache rispetto a coloro che conducono una vita prettamente sedentaria. Anche le persone obese, che fanno esercizio fisico,



corrono minor rischio di contrarre malattie cardiache e diabete rispetto a soggetti obesi che non svolgono alcuna attività fisica.

■ **Minor rischio di diabete**

La mancanza di attività fisica può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2. Gli individui molto attivi hanno il 35-50% delle probabilità in meno di sviluppare questa malattia. Inoltre, nelle persone affette da diabete, l'esercizio fisico ha dimostrato di contribuire al controllo della glicemia.

■ **Minor rischio di cancro**

Svolgere attività fisica, sia moderata che sostenuta, riduce il rischio di alcuni tipi di tumore (*ad es. del colon retto e del seno*).

■ **Migliore salute delle ossa e dei muscoli**

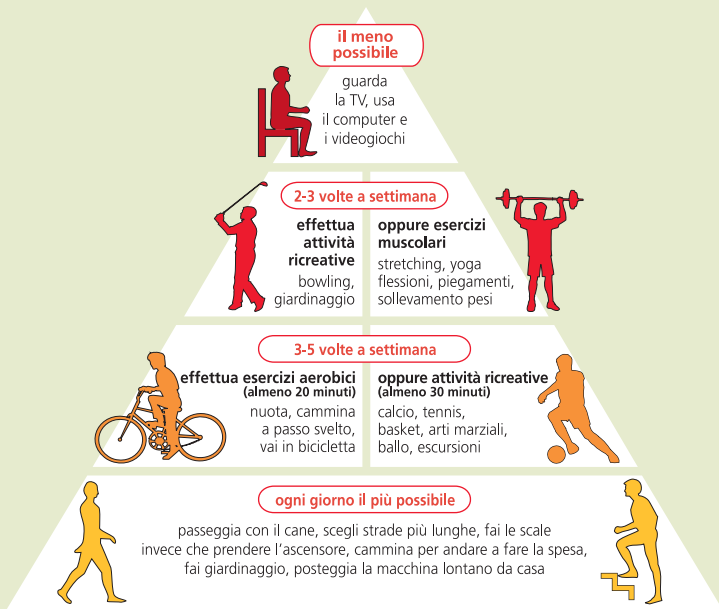
Un esercizio costante porta ad avere muscoli, tendini e legamenti più forti e una maggiore densità ossea. Ad esempio, è dimostrato che gli esercizi in cui si deve sostenere il peso del corpo (*come la corsa, il pattinaggio, il ballo, ecc.*) migliorano la densità ossea negli adolescenti e riducono il rischio di osteoporosi e di fratture ossee.

■ **Migliore salute mentale**

Numerosi studi evidenziano che l'attività fisica, attraverso l'ossigenazione dell'organismo migliora il benessere psicologico e le funzionalità mentali, riduce l'ansia, lo stress, la depressione e promuove una sana regolazione del sonno. In più aumenta la capacità di socializzazione, importante soprattutto nei bambini e negli adolescenti. Nelle persone anziane, l'attività fisica può contribuire a ridurre il rischio di demenza e in particolare l'insorgenza del morbo di Alzheimer.

Diversi studi hanno evidenziato che l'ossigenazione del corpo, favorita maggiormente dagli sport aerobici (*quali jogging, corsa, nuoto, ecc.*), ha effetti sulla salute psico-mentale, incidendo positivamente sulla capacità di concentrazione, sulla prontezza di riflessi e sull'umore.

PIRAMIDE ATTIVITÀ FISICA



Fonte: www.cuore.iss.it, Progetto Cuore (con modifiche), Istituto Superiore di Sanità



Non è necessario affaticarsi per ottenere i salutarî benefici dell'esercizio fisico. Gli esperti raccomandano regolari periodi di attività fisica a livelli moderati di intensità: per esempio, una passeggiata di 30 minuti a velocità sostenuta tutti o quasi tutti i giorni è sufficiente a migliorare il benessere sia fisico che psichico. Fare attività per periodi più brevi, 2 o 3 sessioni di circa 10 minuti ciascuna, inoltre, può essere efficace quasi quanto esercitarsi in una sola volta ed è un impegno più facilmente inseribile nella quotidianità della vita frenetica che caratterizza i nostri tempi. Per coloro che non riescono a programmare un po' di esercizio fisico, può essere altrettanto utile evitare o ridurre il tempo impiegato in attività sedentarie, sostituendole o integrandole con un'attività motoria: basterebbe ad esempio mettere via il telecomando della

tv o del cancello del garage, parcheggiare ad una certa distanza dal luogo di destinazione, scendere dal bus una fermata prima o utilizzare le scale al posto dell'ascensore.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi. Non c'è un livello minimo per ottenere dei benefici: un po' di attività fisica è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia ad essere più attivi.

LA MISURA DELLA CIRCONFERENZA DELLA VITA PREDICE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE MALIGNO

CIRCONFERENZA OMBELICALE A RISCHIO PER MALATTIE NEOPLASTICHE

	<i>Rischio di malattia elevato</i>	<i>Rischio di malattia molto elevato</i>
<i>Uomo</i>	<i>> 94 cm.</i>	<i>> 102 cm.</i>
<i>Donna</i>	<i>> 80 cm.</i>	<i>> 88 cm.</i>

Il grasso che si deposita a livello addominale aumenta se introduciamo troppi carboidrati: pasta, pane, patate, dolci e frutta, specie se assunti nello stesso pasto, causano un eccessivo aumento di zuccheri nel sangue con liberazione di insulina, altri ormoni e sostanze infiammatorie che stimolano impropriamente la crescita delle cellule. La sindrome metabolica, caratterizzata da obesità, ipertensione arteriosa ed aumento nel sangue dei livelli di insulina, glucosio e trigliceridi è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di diversi tipi di cancro: della mammella (post - menopausa), dell'endometrio, del pancreas, della prostata, del rene, della colecisti e del colon.

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti



ALIMENTAZIONE

*Quando si intende condurre una vita nuova
occorrono pasti regolari e sani.*

(Oscar Wilde)

La salute si conquista innanzitutto a tavola, imparando fin da bambini a mangiare in modo sano ed equilibrato. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia ischemica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), di insufficienza respiratoria e delle conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, ecc).

La tradizionale **dieta mediterranea**, caratterizzata da pane e pasta - anche integrali - assunti come fonte primaria di calorie, olio d'oliva come grasso di condimento e di cottura, una grande ricchezza di frutta e verdura, legumi e pesce, spesso consumati in alternativa alla carne, nonché noci, nocciole e mandorle e massimo un bicchiere di vino (preferibilmente rosso) ai pasti, è riconosciuta a livello internazionale come uno dei modelli alimentari più sani, equilibrati ed efficaci per la prevenzione di molte patologie, in modo particolare per le malattie cardiovascolari ed i tumori. Ciò in virtù dell'elevato contenuto di fibre, vitamine antiossidanti, minerali e una serie di altri composti non nutrienti, ad azione antiossidante, che la dieta mediterranea contiene in maniera naturale.

Ricordiamo che le sostanze antiossidanti hanno la capacità di neutralizzare l'azione dei *radicali liberi*, che si producono costantemente

nelle cellule del nostro organismo durante i processi chimici richiedenti energia ed ossigeno. La produzione eccessiva di radicali liberi, determinata sia da cause interne (stress psico-fisico, infiammazione) che esterne come l'ozono, le radiazioni, la luce ultravioletta, il fumo di sigaretta, l'eccessivo consumo di alcool e gli inquinanti ambientali, può causare il cosiddetto "*stress ossidativo*", determinando danni cellulari. In tal modo i radicali liberi sono ritenuti responsabili dell'aterosclerosi, nonché di tutte le malattie degenerative, dell'invecchiamento e anche della comparsa di diversi tumori a causa di alterazioni a carico del DNA, ovvero del materiale genetico di ogni cellula del nostro corpo.

Poiché la caratteristica di ciascun antiossidante è di avere un campo di azione limitato ad uno o due specifici radicali liberi, è importante assumere alimenti diversi per garantire un'efficace azione antiossidante. In altre parole, l'effetto protettivo di un alimento dipende dall'azione sinergica dei vari antiossidanti in esso presenti.



PER DIFENDERSI OGNI GIORNO

- *Attenzione ai grassi TRANS o idrogenati. Si trovano in molti prodotti da forno, nelle margarine, negli oli vegetali, si formano durante il processo di estrazione. Utilizza l'olio extra vergine di oliva anche durante le cotture perché più stabile e privo di acidi grassi idrogenati.*
- *Consuma preferibilmente alimenti freschi e di stagione (la maggior parte delle sostanze antiossidanti infatti è sensibile a variazioni di temperatura e pH)*
- *Evita di consumare pane troppo tostato con parti scure, carni cotte eccessivamente, oli sottoposti a temperature elevate per evitare di ingerire sostanze cancerogene tipo acroleina e acrilamide.*
- *Non utilizzare padelle in teflon, ferro, alluminio, meglio utilizzare acciaio inox e vetro.*
- *Evita di esporre al calore i contenitori in PET (materiale plastico - Polietilene tereftalato) delle acque minerali.*



UNITÀ ORAC, UNO SCUDO ANTICANCRO

ORAC: *Oxygen Radical Absorbance Capacity* è l'unità di misura del potere antiossidante di un alimento: vegetali, erbe aromatiche e spezie, nonché condimenti come olio e aceto. L'alimentazione giornaliera dovrebbe fornire almeno 5000 ORAC. Ai primi posti nell'apporto di ORAC si trova la "frutta viola" (prugne nere, uva nera, mirtilli, more), seguita dalla "frutta rossa". Ecco perché si raccomanda di "colorare" il menù giornaliero con 5 porzioni di frutta e verdura: viola, rossa, arancione, ma anche bianca e verde.

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti



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 g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHIE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	100 g	1150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3480
PRUGNE	3	1454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti



Gli alimenti tipici della dieta mediterranea consentono di assicurarsi il giusto apporto di nutrienti secondo quanto emerso dai dati scientifici ed epidemiologici, in base ai quali le proporzioni ottimali di apporto calorico complessivo giornaliero di una dieta sana ed equilibrata devono provenire per il:

- 10-15% dalle proteine
- 55-60% dai carboidrati, di cui il 40-50% da quelli complessi contenuti, ad esempio, nel pane, nella pasta, nel riso, nelle patate, ecc.
- 25-30% dai grassi, sia saturi che insaturi, rispettivamente per 1/3 e 2/3.

Le calorie totali da assumere con gli alimenti devono essere proporzionali al reale fabbisogno calcolato in base all'età, al sesso, alla taglia fisica e all'attività motoria, compreso il tipo di lavoro. Inoltre devono essere ripartite nell'arco della giornata tra la colazione (15-20%), il pranzo (40%), la cena (30%) e due spuntini intermedi (10%).

Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la **Piramide Alimentare LILT**, che puoi utilizzare per costruire giorno per giorno il menù della salute per te e per la tua famiglia, integrando le informazioni della piramide con quelle in tabella.

È importante ricordare che le indicazioni sono su base settimanale e si riferiscono esclusivamente alle scelte "qualitative" dei vari alimenti, senza alcun riferimento alle quantità e all'apporto calorico che comunque deve essere in linea generale moderato. Le indicazioni LILT sono finalizzate alla prevenzione dei tumori, benché questi comportamenti siano utili per favorire la salute in generale ed in particolare per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

PIRAMIDE ALIMENTARE LILT



RACCOMANDAZIONI SUI CONSUMI ALIMENTARI SETTIMANALI

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al dì
Bevande alcoliche (vino e/o birra durante i pasti)	1 o 2 bicchieri al dì
Sale	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
Latte e yogurt	2 volte al dì (possibilmente alternando)
Derivati del latte	4 volte a settimana
Condimenti	1 porzione a pasto
Carni	2 (carni rosse) o 3 (carni bianche) volte a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Uova	2 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte a settimana
Pane	2 volte al dì
Fette biscottate	1 volta al dì
Pasta e riso	1 volta al dì
Frutta e verdura	5 porzioni al dì (2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

Riepilogando, puoi migliorare le tue abitudini alimentari osservando i seguenti consigli:

- Mangia il più possibile in modo variato, per garantirti un apporto adeguato di energia e nutrienti, e anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza. Essa viene persa e consumata in continuazione e deve quindi essere reintegrata con le bevande e con gli alimenti, perché, pur non fornendo energia, è fondamentale per la vita: infatti l'acqua è coinvolta in tutte le reazioni che avvengono nel nostro corpo e svolge importanti funzioni vitali.
- Consuma ogni giorno 5 porzioni di frutta e ortaggi di 5 colori diversi, preferendo prodotti stagionali e anche locali, per fare il pieno di fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti.
- Assumi ogni giorno i cereali, inserendo anche prodotti integrali, e senza eccedere in pane e pasta.
- Consuma il pesce in alternativa alla carne minimo 2 volte alla settimana.
- Consuma moderatamente la carne (*sia rossa che bianca*), variando nella scelta e non tutti i giorni.
- Fai un uso moderato dei formaggi (*preferibilmente 1-2 volte a settimana, massimo 4 volte*).
- Limita il consumo di salumi (*1 volta, massimo 2 volte a settimana*).
- Limita il consumo di grassi animali aggiunti alle pietanze (*burro, panna, strutto*), privilegiando l'olio extra vergine d'oliva e tenendo



presente che grassi invisibili sono già contenuti in carni, salumi, formaggi, ecc.

- Consuma i legumi minimo 2 volte a settimana.
- Abituati a mangiare poco salato, preferendo, per insaporire, erbe e spezie; per l'utilizzo del sale iodato, chiedi al tuo medico curante.
- Consuma poco zucchero, dolci e bevande zuccherate, prediligendo la frutta durante il giorno e ai pasti.
- Evita o comunque assumi con discrezione le bevande alcoliche e solo durante i pasti, preferendo il vino, in particolare quello rosso per il suo alto contenuto di resveratrolo (*antiossidante*), non più di 1 bicchiere (*se sei donna*) o 2 (*se sei uomo*) al dì.
- Cura con attenzione gli abbinamenti dei cibi e fai in modo di tenere il metabolismo sempre attivo.
- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo. Il peso corporeo è legato essenzialmente a due fattori: le calorie assunte con gli alimenti e l'attività fisica espletata, pur tenendo conto che esiste una variabilità metabolica individuale. Pertanto, per mantenere il peso in condizioni ottimali, occorre evitare di eccedere nella quantità dei cibi assunti, mangiando anche lentamente, e svolgere abitualmente attività fisica.



L'olio della prevenzione

L'olio extravergine di oliva è l'emblema della dieta mediterranea, i cui benefici, in termini di prevenzione, sono noti da tempo.

L'olio extravergine di oliva, inoltre, possiede molti pregi nutrizionali e la sua elevata digeribilità ne fa un alimento adatto per tutte le età. È indicato nell'alimentazione dell'infanzia per la sua composizione acidica che lo rende molto vicino alla composizione del latte materno; in quella degli anziani anche per la sua azione blandamente lassativa; in quella dei giovani, fornendo un valido supplemento di energia e calorie, di cui hanno necessariamente bisogno in quanto organismi in crescita; è adatto anche agli sportivi, poiché è in grado di mantenerli in forma e al massimo delle loro energie.

La sua genuinità ne arricchisce ulteriormente l'importanza. Esso è prodotto, infatti, dalla semplice spremitura a freddo del frutto dell'olivo, senza lavorazioni a base di emulsioni, solventi o altre sostanze chimiche.



I benefici per la salute

- È ricco di vitamina E, potente antiossidante che contrasta i radicali liberi, primi responsabili dell'invecchiamento delle cellule. Inoltre, la vitamina E interviene attivamente nella funzionalità dell'apparato riproduttore ed ha effetto antiabortivo.

- Favorisce l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K.
- Riduce il livello di colesterolo LDL e quindi allontana l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e arteriosclerotiche.
- Facilita l'attività epatica e regola quella intestinale; contribuisce al miglioramento del tono e dell'attività della cistifellea distinguendosi per un'azione intensa, dolce e prolungata; agevola infine un'efficace azione della bile sull'emulsione dei grassi, riducendo anche il rischio di calcolosi biliare colesterolica.
- È un antinfiammatorio grazie all'azione di una sua molecola: l'oleocantale.
- Protegge dal tumore del seno, riducendo del 46% l'attività del gene Her-2/neu responsabile del proliferarsi di questa neoplasia. L'olio extra vergine di oliva svolge un ruolo protettivo anche nei confronti del tumore del primo tratto digerente (cavo orale, faringe, esofago), dell'endometrio e dell'ovaio. Riduce, infine, l'insorgenza del tumore della prostata.

Una recente scoperta

Nel 2009, la ricerca medico scientifica, condotta dagli esperti dell'Università di Granada, in Spagna, pubblicata sulla prestigiosa rivista di oncologia *Bmc Cancer*, ha scoperto che alcune sostanze contenute nell'olio extravergine di oliva, i *lignani* e i *secoiridoidi*, messi a contatto con alcuni campioni di cellule di tumore al seno, ne bloccano immediatamente la moltiplicazione.



LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti



Tradizione, gusto e prevenzione: le ricette anticancro

Imparare a scegliere e riconoscere gli alimenti che ci fanno bene è indispensabile se vogliamo contrastare il cancro e le altre malattie moderne.

Ad ogni pasto, possiamo associare le pietanze in modo funzionale per sfruttare l'azione sinergica degli alimenti nel potenziare i meccanismi che migliorano le capacità metaboliche e disintossicanti dell'organismo.

CAVOLFIORE CRUDO MARINATO

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

150 gr di cavolfiore, 20 gr di mollica di pane raffermo, 1/2 spicchio di aglio, 2-3 capperi, 1 ciuffo di prezzemolo fresco, olio extra vergine di oliva qb, aceto di vino rosso qb, peperoncino

LA RICETTA

Tagliare il cavolfiore a fettine sottili (eliminando il gambo) e condire con la mollica di pane intrisa di aceto di vino rosso, l'aglio sminuzzato, il prezzemolo, l'olio extra vergine di oliva, i capperi lavati bene e un pezzetto di peperoncino. Aggiustare di sale. Lasciare marinare per 15-20 minuti.



LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Questa preparazione unisce l'azione antineoplastica dei glucosinolati del cavolfiore, a quella delle sostanze biotattive della salsa: i composti solforati dell'aglio, l'apigenina del prezzemolo, il kampferolo dei capperi, la capsaicina del peperoncino, l'azione antiossidante dell'aceto di vino e dell'olio. Il cavolfiore, inoltre, apporta calcio, stimola la funzione tiroidea per lo iodio e contiene triptofano precursore della serotonina, ormone del buonumore e della sazietà; è diuretico e ipoglicemizzante.

UN CONSIGLIO: *MENÙ ANTICANCRO E CONTRO L'INSONNIA*

- Spaghetti al pesto
- **Cavolfiore crudo marinato**
- 3 mandarini

COME FUNZIONA IL MENÙ

Gli spaghetti al pesto realizzano una sinergia di ingredienti sedativi, che favoriscono il riposo notturno. Pinoli, basilico, prezzemolo e aglio contengono calcio e magnesio, minerali miorilassanti, la colina precursore del neurotrasmettitore acetilcolina e le note sostanze antitumorali apigenina, composti solforati e acidi grassi della serie omega 3. Il cavolfiore contiene magnesio, calcio e triptofano, il precursore della serotonina, l'ormone che induce il sonno e del buonumore. I mandarini contengono i bromuri con azione sedativa, sostanze antiossidanti come betacarotene, vitamina C, flavononi, oli essenziali e l'adenosina con azione fluidificante del sangue. L'azione anticancro è dovuta anche a sostanze della classe delle cumarine che modulano il sistema di disintossicazione dalle sostanze cancerogene. L'associazione rispetta la funzione del rene per l'azione diuretica del cavolfiore e dei mandarini ricchi in acqua di vegetazione.



STUFATO DI CAVOLO, PORRI E PISTILLI DI ZAFFERANO

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

150 gr di verza o cavolo cappuccio, 2 porri, 5-6 pistilli di zafferano, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extra vergine di oliva qb, peperoncino

LA RICETTA

Ridurre a piccole strisce la verza o il cavolo cappuccio e i porri lasciando parte delle foglie verdi. In una casseruola scaldare l'olio extra vergine di oliva e aggiungere le verdure. Far cuocere a fuoco medio, aggiungendo acqua al bisogno. Per non alterarne le proprietà aggiungere solo a fine cottura i pistilli di zafferano, il prezzemolo fresco e il peperoncino. Aggiustare di sale.

LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Una perfetta sinergia tra i gli isotiocianati del cavolo e i composti fitochimici solforati e i polifenoli dei porri. La ricetta non richiede la bollitura della verza, che farebbe perdere in soluzione gran parte dei glucosinolati, mentre i piccoli pezzi riducono i tempi di cottura conservando gran parte dei composti bioattivi. I filamenti di zafferano contengono circa 150 sostanze, di cui 4 carotenoidi particolarmente attivi: crocetina, crocina, picrocrocina e safranale attivi contro i radicali liberi che provocano danni cellulari.

UN CONSIGLIO: MENÙ ANTICANCRÒ CHE FORTIFICA LE OSSA

- Soutè di vongole con prezzemolo fresco
- Stufato di cavolo, porri e pistilli di zafferano
- Pera



COME FUNZIONA IL MENÙ

Le vongole contengono calcio, silicio, magnesio e boro, minerali essenziali per la salute dell'osso.

A differenza delle cozze, sono prive di colesterolo ma ricche in proteine e iodio che attiva il metabolismo generale. Anche cavolo e porri contengono calcio e magnesio e favoriscono la diuresi, bilanciano il contenuto di minerali delle vongole e della pera, frutto remineralizzante, ricco in calcio, magnesio, potassio, con azione lassativa, digestiva, antimeteorica. Contiene anche acidi organici e acido idrossi-cinnamico sostanze fitochimiche antitumorali.



FARRO AI 7 AROMI

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

70 gr di farro lessato in acqua salata (al dente), 1 cucchiaino della miscela di spezie e aromi anticancro, olio extra vergine di oliva qb

Spezie e aromi anticancro

6 parti di curcuma in polvere, 3 parti di cumino macinato, 3 parti di coriandolo macinato, 6 parti di finocchio macinato, 1 parte di polvere di zenzero, 1 parte di pepe nero macinato, 1/2 di cannella macinata

LA RICETTA

Mescolare insieme tutte le spezie e riporre in un contenitore ermetico, in un posto fresco, lontano dalla luce solare. Scaldare 1 cucchiaino di spezie con olio extra vergine di oliva, a calore medio. Appena la miscela diffonde il suo aroma aggiungere il farro, così non brucerà, e mantecare

pochi minuti. Si può utilizzare questo olio speziato, profumatissimo come condimento di qualsiasi pietanza.

LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Una sinergia perfetta di erbe aromatiche e spezie dalle note proprietà antitumorali in virtù delle sostanze bioattive che contengono. La curcumina della curcuma, l'anelolo del finocchio e del coriandolo, il 6-gingerolo dello zenzero, a cui si aggiunge la forte azione antiossidante del cumino (76.800 ORAC), dell'aceto e del coriandolo, e l'effetto anti-insulina della cannella. Il pepe agisce in sinergia con la curcumina, in virtù della piperina che ne potenzia notevolmente l'assorbimento.

UN CONSIGLIO: *MENÙ DRENANTE E DISINTOSSICANTE*

- Farro ai 7 aromi
- Carpaccio di carciofi crudi con olio e limone e timo
- Pompelmo giallo mangiato a spicchi

COME FUNZIONA IL MENÙ

Il carciofo ha un'azione depurativa per il fegato e, se consumato crudo, è diuretico. L'aggiunta del timo arricchisce la preparazione di luteolina, sostanza bioattiva antitumorale, mentre il limone lo rende più digeribile. Tuttavia il carciofo crudo è controindicato nelle gastriti e in chi soffre di colite, a meno di consumare solo il fondo e non le foglie più ricche di lignina, sostanza fibrosa indigeribile, ma utile per migliorare la flora batterica intestinale. Le foglie del carciofo contengono cinarina e silimarina, sostanze che migliorano l'eliminazione



di bile dalla colecisti e quindi del colesterolo, di prodotti tossici che provengono dal metabolismo di farmaci, dagli alimenti, dagli inquinanti presenti nell'aria che respiriamo. Il ferro del carciofo è reso assimilabile dalle vitamine C e dall'esperidina del pompelmo consumato a spicchi, un agrume poco zuccherino, diuretico che contiene narigenina, sostanza fitochimica antitumorale; ha un'azione antifame specie se vengono masticati i semi. Il consumo di pompelmo è vietato se si assumono determinati farmaci, in verità è sufficiente non superare 500 cc di succo al giorno e 1 frutto ne contiene appena 150 – 200 cc.

PUNTARELLE CON PUREA DI CECI

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

70 gr di ceci secchi, 150 gr di puntarelle o 200 gr di indivia riccia, 4 acciughe in olio extra vergine di oliva, 2-3 capperi, 1/2 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extra vergine di oliva qb, aceto di vino rosso qb

LA RICETTA

Lavare e ammollare i ceci in abbondante acqua per circa 20 ore. Cuocere in acqua fredda, con rosmarino e alloro, fino a che i ceci non abbiano raggiunto una consistenza morbida. Preparare una salsa con le acciughe, l'aglio sminuzzato, i capperi, qualche goccia di aceto di vino rosso, olio extra vergine qb e il prezzemolo. Schiacciare con la forchetta o frullare 1/3 dei ceci e aggiungerli alla salsa. Condire con la purea ottenuta le puntarelle pulite e i ceci rimasti e mescolare bene aggiungendo il prezzemolo crudo. Aggiustare di sale.



LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Questa preparazione ha proprietà antibatteriche ed antivirali per l'aglio, i capperi, l'aceto e il prezzemolo, oltre all'azione antitumorale. Le puntarelle contengono ferro e sono molto diuretiche facilitando l'allontanamento dei liquidi e contrastando la ritenzione che potrebbero indurre i ceci, i capperi e le acciughe. I ceci contengono fibre che contrastano la stasi intestinale e favoriscono lo sviluppo di una flora batterica benefica per l'intestino; pur contenendo zuccheri possono essere impiegati in soggetti con squilibri della glicemia perché possiedono un carico glicemico più basso di altri legumi e della pasta. Le alici apportano grassi della serie omega 3 dalle note proprietà benefiche per l'organismo.

UN CONSIGLIO: MENÙ LASSATIVO

- Puntarelle con purea di ceci
- Kiwi

COME FUNZIONA IL MENÙ

Questo piatto unico necessita solo dell'aggiunta di un frutto, scelto tra quelli più lassativi. Il kiwi possiede un'azione lassativa per il contenuto in fibre, che accelerano la peristalsi intestinale, e per la vitamina C che migliora anche l'assorbimento del ferro e del calcio contenuto nelle puntarelle, nei ceci e nelle acciughe.

MELA CARAMELLATA

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

1 mela, 1 cm di stecca di cannella, 1 chiodo di garofano, 1/4 buccia di scorza di limone, 1 tazzina da caffè di vino rosso di qualità



LA RICETTA

Tagliare a pezzi una mela con la buccia e porla in un pentolino con una tazzina da caffè di vino rosso, un chiodo di garofano, un centimetro di stecca di cannella, la scorza di un quarto di limone ed un cucchiaino da té di zucchero di canna o sciroppo d'agave. Far cuocere a fuoco vivace per pochi minuti, finché la mela non sia caramellata. Questa soluzione calda o fredda mantiene intatte le potenzialità benefiche dei componenti fitochimici.

LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Questa preparazione ha proprietà antibatteriche ed antivirali. L'eugenolo dei chiodi di garofano e della cannella ha un'azione antiossidante più intensa di quella della vitamina C. Le sostanze antitumorali sono numerose: oli essenziali nella buccia di limone; cariofillina, furfurolo, salicitato di metile, orotato di manganese e vanillina dei chiodi di garofano; sostanze antiinsulina, cineolo e fenolo della cannella; tannini e resveratrolo del vino rosso.

UN CONSIGLIO: *MENÙ ANTINFLUENZALE*

- Patate cartoccio, condite con olio, prezzemolo, aglio, sale
- Cicoria bollita senza sale e ripassata in aglio, olio e peperoncino a fine cottura
- **Mela caramellata**

COME FUNZIONA IL MENÙ

Le patate facilitano la funzione renale e sostengono l'attività del fegato per gli zuccheri che contengono e per il potassio, conservato dalla

modalità di cottura. L'aggiunta dell'aglio e del prezzemolo crudi agisce in senso antibiotico, oltre che antitumorale, come il peperoncino aggiunto alla cicoria ripassata. La cicoria è una verdura diuretica e drenante perché favorisce l'allontanamento delle tossine dall'organismo attraverso il miglioramento della funzione epatica e renale; il ferro che contiene non irrita il fegato ed è indispensabile per i processi difensivi dell'organismo. La mela contiene potassio e bromo, ad azione miorilassante muscolare e sedativa del sistema nervoso, oltre al calcio come neuromodulatore ed al magnesio con funzione antinfiammatoria, antispastica ed antidolorifica. È indicata in particolare in presenza di infezioni gastrointestinali con diarrea o disturbi gastrici.

TORTINO DI ALICI E ZENZERO

GLI INGREDIENTI *(per porzione)*

150 gr di alici fresche, 150 gr di broccolo, 1/2 spicchio di aglio, zenzero fresco qb, olio extra vergine di oliva

LA RICETTA

Pulire le alici e disporle nel senso della lunghezza in un tegame, spegnere il fuoco. Lessare i broccoli in acqua non salata ridotti in piccole cime. Scolarli, farli raffreddare e ridurli in poltiglia con una forchetta, aggiungere aglio schiacciato e zenzero grattugiato. Sistemare il composto sul fondo di una padella dove è stato fatto riscaldare olio extra vergine di oliva, quindi coprire



i broccoli con i filetti di acciughe appena scottate e far cuocere incoperchiato per un paio di minuti. Completare con l'aggiunta di zenzero, prezzemolo e aggiustare di sale.

LE VIRTÙ TERAPEUTICHE

Le alici sono piccoli pesci ricchi di calcio e di acidi grassi essenziali della serie omega 3, con azione antitumorale, antinfiammatoria, modulante del sistema immunitario e della secrezione dell'insulina. Questa preparazione unisce le proprietà antitumorali del sulforafano e degli isotiocianati del broccolo, a quelle dei composti solforati dell'aglio e del 6-gingerolo dello zenzero.

Per utilizzare al meglio tutte le proprietà del broccolo, è preferibile stufarlo direttamente in padella senza lessarlo precedentemente in acqua. Questa modalità, tuttavia, è controindicata in soggetti che soffrono di ritenzione di liquidi ed ipertensione per l'eccessiva concentrazione di minerali e sempre in soggetti con iperuricemia.

UN CONSIGLIO: *MENÙ DIMAGRANTE*

- Tortino di alici e zenzero
- 1 finocchio crudo in pinzimonio
- 150 gr di fragole lavate con vino rosso

COME FUNZIONA IL MENÙ

Le alici e i broccoli stimolano il metabolismo generale per il contenuto di iodio che sostiene la funzione della tiroide, l'aggiunta del finocchio è ideale per l'acqua di vegetazione che favorisce l'allontanamento dei liquidi a livello del rene e per l'azione lassativa delle fibre che accelerano lo svuotamento intestinale. Le fragole sono un frutto molto poco zuccherino adatto anche a soggetti con sindrome metabolica e disturbi glicemici, sono diuretiche, fluidificanti del sangue per il contenuto di acido acetilsalicilico e antitumorali grazie all'acido ellagico. Il lavaggio con il vino consente di eliminare gran parte dei residui fitochimici.



Sezioni Provinciali della LILT*

AGRIGENTO	<i>Tel. 0925.905056</i>
ALESSANDRIA	<i>Tel. 0131.206369</i>
ANCONA	<i>Tel. 071.2071203</i>
AOSTA	<i>Tel. 0165.31331</i>
AREZZO	<i>Tel. 800.235999</i>
ASCOLI	<i>Tel. 0736.358360</i>
ASTI	<i>Tel. 0141.595196</i>
AVELLINO	<i>Tel. 0825.73550</i>
BARI	<i>Tel. 080.5216157</i>
BAT (Barletta - Andria - Trani)	<i>Tel. 0883.332714</i>
BELLUNO	<i>Tel. 0437.944952</i>
BENEVENTO	<i>Tel. 0824.313799</i>
BERGAMO	<i>Tel. 035.242117</i>
BIELLA	<i>Tel. 015.8352111</i>
BOLOGNA	<i>Tel. 051.4399148</i>
BOLZANO	<i>Tel. 0471.402000</i>
BRESCIA	<i>Tel. 030.3775471</i>
BRINDISI	<i>Tel. 0831.520366</i>
CAGLIARI	<i>Tel. 070.495558</i>
CALTANISSETTA	<i>Tel. 0934.541873</i>
CAMPOBASSO	<i>Tel. 0875.714008</i>
CASERTA	<i>Tel. 0823.273837</i>
CATANIA	<i>Tel. 095.7598457</i>
CATANZARO	<i>Tel. 0961.725026</i>
CHIETI	<i>Tel. 0871.564889</i>
COMO	<i>Tel. 031.271675</i>



COSENZA	<i>Tel. 0984.28547</i>
CREMONA	<i>Tel. 0372.412341</i>
CROTONE	<i>Tel. 0962.901594</i>
CUNEO	<i>Tel. 0171.697057</i>
ENNA	<i>Tel. 0935.511755</i>
FERMO	<i>Tel. 0734.62522582</i>
FIRENZE	<i>Tel. 055.576939</i>
FOGGIA	<i>Tel. 0881.661465</i>
FORLÌ	<i>Tel. 0543.731410</i>
FROSINONE	<i>Tel. 0775.841083</i>
GENOVA	<i>Tel. 010.2530160</i>
GORIZIA	<i>Tel. 0481.44007</i>
GROSSETO	<i>Tel. 0564.453261</i>
IMPERIA	<i>Tel. 0184.570030</i>
ISERNIA	<i>Tel. 0865.29484</i>
LA SPEZIA	<i>Tel. 0187.732912</i>
L'AQUILA	<i>Tel. 0862.310117</i>
LATINA	<i>Tel. 0773.694124</i>
LECCE	<i>Tel. 0833.512777</i>
LECCO	<i>Tel. 039.599623</i>
LIVORNO	<i>Tel. 0586.811921</i>
LODI	<i>Tel. 0371.423052</i>
LUCCA	<i>Tel. 340.3100213</i>
MACERATA	<i>Tel. 0737.636748</i>
MANTOVA	<i>Tel. 0376.369177</i>
MASSA	<i>Tel. 0585.493096</i>



MATERA	<i>Tel. 0835.332696</i>
MESSINA	<i>Tel. 090.45452</i>
MILANO	<i>Tel. 02.2662771</i>
MODENA	<i>Tel. 059.374217</i>
MONZA	<i>Tel. 039.2333664/69/70</i>
NAPOLI	<i>Tel. 081.5465880</i>
NOVARA	<i>Tel. 0321.35404</i>
NUORO	<i>Tel. 0784.619249</i>
ORISTANO	<i>Tel. 0783.74368</i>
PADOVA	<i>Tel. 049.8070205</i>
PALERMO	<i>Tel. 091.6165777</i>
PARMA	<i>Tel. 0521.702243</i>
PAVIA	<i>Tel. 0382.33939</i>
PERUGIA	<i>Tel. 075.5004290</i>
PESARO	<i>Tel. 0721.364094</i>
PESCARA	<i>Tel. 085.4252500</i>
PIACENZA	<i>Tel. 0523.384706</i>
PISA	<i>Tel. 050.830684</i>
PISTOIA	<i>Tel. 0573.365280</i>
PORDENONE	<i>Tel. 0434.28586</i>
POTENZA	<i>Tel. 0971.441968</i>
PRATO	<i>Tel. 0574.572798</i>
RAGUSA	<i>Tel. 0932.229128</i>
RAVENNA	<i>Tel. 0545.214081</i>
REGGIO CALABRIA	<i>Tel. 0965.331563</i>
REGGIO EMILIA	<i>Tel. 0522.283844</i>



RIETI	Tel. 0746.205577
RIMINI	Tel. 0541.394018
ROMA	Tel. 06.83602668/9
ROVIGO	Tel. 0425.411092
SALERNO	Tel. 089.220197
SASSARI	Tel. 079.214688
SAVONA	Tel. 019.812962
SIENA	Tel. 0577.285147
SIRACUSA	Tel. 0931.461769
SONDRIO	Tel. 0342.219413
TARANTO	Tel. 099.4587360
TERAMO	Tel. 338.1541142
TERNI	Tel. 0744.431220
TORINO	Tel. 011.836626
TRAPANI	Tel. 0923.873655
TRENTO	Tel. 0461.922733
TREVISO	Tel. 0422.321855
TRIESTE	Tel. 040.398312
UDINE	Tel. 0432.481802
VARESE	Tel. 0331.623002
VENEZIA	Tel. 041.958443
VERBANIA	Tel. 0323.643668
VERCELLI	Tel. 0161.255517
VERONA	Tel. 045.8303675
VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
VICENZA	Tel. 0444.513333
VITERBO	Tel. 0761.325225

*Per ulteriori informazioni www.liit.it



BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

www.piramideitaliana.it

www.inran.it **INRAN** (*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione*)
Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003

www.lilt.it **LILT** (*Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori*) - Roma

Ministero della Salute

Istituto Superiore di Sanità

Ministero delle Politiche Agricole e Forestali


www.istat.it **ISTAT** (*Istituto Nazionale di Statistica*)

dott.ssa **Sara Farnetti** - *Specialista in Medicina Interna*
Alimentazione Funzionale - Università cattolica Sacro Cuore - Roma
www.eutrophia.it



Testo a cura dell'Area Tecnico Scientifica LILT Sede Centrale - Roma



A decorative wavy line in a light green color, consisting of two parallel lines that curve across the bottom of the page.

Finito di stampare nel mese di febbraio 2010



SOTTO L'ALTO PATRONATO



Presidenza della Repubblica

CON IL PATROCINIO DI:



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Ministero della Salute



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministro per le Pari Opportunità



Governo italiano
Ministro della *Gioventù*

Via A. Torlonia, 15 - 00161 Roma
Tel. 06 4425971 Fax 06 44259732
E-mail: sede.centrale@lilt.it

www.lilt.it

SOS LILT
800-998877