

## Prevenzione e alimentazione: quando la dieta aiuta la salute

**Pubblicato:** Martedì 30 Ottobre 2012

Rosa come le cose belle della vita, rosa come un filo di lana, rosa come un dolce. Questo colore ha fatto da denominatore comune nell'iniziativa di **domenica 14 ottobre al Centro Parco ex Dogana Austroungarica di Tornavento**, organizzata da Ester Produzioni, in occasione della giornata per la **salute del seno** in tutta Europa (15 ottobre).

Ha partecipato, per il progetto nazionale di raccolta fondi "**Gomitolo Rosa**", la responsabile del coordinamento operativo **Manuela Micheletti** (<http://www.gomitolorosa.org/>).

Nato nel 2012 nel territorio di Biella, Gomitolo Rosa si occupa di recuperare la lana non assorbita dal mercato e con i ricavi sostiene le associazioni italiane per la lotta e la prevenzione del cancro al seno (tra le principali A.N.D.O.S Onlus, EUROPA DONNA, KOMEN ITALIA e O.N.D.A). Un'idea brillante che permette di sostenere la ricerca scientifica promuovendo e rivalutando un prodotto autoctono e tradizionale che altrimenti andrebbe distrutto. Salute e sostenibilità ambientale.

**Con una lezione-laboratorio è intervenuto Giovanni Allegro**, chef e docente di cucina per la prevenzione presso la Fondazione IRCCS Istituto Tumori di Milano "Cascina Rosa" dal 1995, coinvolto attivamente nel trial clinico DIANA che studia come uno stile di vita sano possa ridurre l'insorgenza e l'incidenza del cancro alla mammella; collabora inoltre con i Centri di Prevenzione Oncologica di Torino e Firenze nell'ambito di progetti di ricerca sulla prevenzione dei tumori (<http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/cascinaRosa.asp>).

La **dottorssa Mara Lambertini del Centro Screening di Asl Varese** ci ha mostrato allarmanti dati epidemiologici i quali denunciano come nel nostro Paese ogni anno siano diagnosticati oltre 47.000 casi. L'incidenza presenta alcune differenze tra aree geografiche con livelli maggiori nelle aree centrosettentrionali e inferiori nel Meridione. È la principale causa di mortalità oncologica e rappresenta il 17% di tutti i decessi per cancro tra le donne italiane, con un tasso di mortalità superiore al Sud e Isole rispetto al Nord. Il tumore della mammella mostra **livelli di sopravvivenza elevati, intorno all'85% a 5 anni dalla diagnosi**. Le più recenti stime AIRTUM (Associazione italiana dei registri tumori) indicano che in Italia 522.235 donne hanno avuto, nel corso della vita, una diagnosi di tumore della mammella.

Recenti studi scientifici dimostrano una **correlazione tra alimentazione ed insorgenza di tumori o la loro recidiva**. Sempre più prende piede il concetto di come una **cattiva alimentazione e uno stile di vita poco sano siano forti fattori di rischio soprattutto per alcuni tumori, come quello della mammella, dell'ovario e della prostata, dello stomaco e dell'intestino**. L'alimentazione viene rivisitata in chiave preventiva e adiuvante di uno stato patologico, una concezione nuova per la quale la popolazione necessita di un'educazione in larga scala, dall'infanzia all'età adulta.

Esattamente questo ha voluto fare lo chef Giovanni Allegro durante l'incontro presso la dogana austroungarica, divulgare un pensiero scientifico, sfatare miti ed errate abitudini alimentari, proporre nuove ed accessibili soluzioni per fare del pasto non solo un'esigenza biologica ma una scelta di amore verso se stessi.

Ci ha raccontato di come una **dieta a basso indice calorico sia protettiva verso l'insorgenza del cancro**,

**regalandoci niente di meno che longevità, benessere fisico e mentale**. Infatti, l'assunzione eccessiva di zuccheri semplici, promuove l'insorgenza di picchi iperglicemici con conseguente

iperinsulinemia, direttamente correlata con alcune forme tumorali.

**È buona norma quindi consumare carboidrati a basso indice glicemico, come il riso, i cereali integrali, la pasta al dente;** ridurre gli zuccheri per dolcificare, evitare gli alimenti preparati che ne contengono in alte quantità (pasticceria, merendine, bibite, caramelle). Si può dolcificare con il malto di grano, con il miele, con lo sciroppo di grano, alimenti molto più nobili e ad alto valore nutrizionale per i micronutrienti che contengono come vitamine e sali minerali.

Senza estremismi e terrorismi dalla conferenza è emerso come sia importante ritornare a seguire la famosa “piramide alimentare”, i ritmi stagionali e la tradizione. Con piccoli accorgimenti e strategie, come evitare cotture alla griglia e frittture che sviluppano molecole cancerogene, la nostra alimentazione può facilmente diventare più sana. E più sano non è mai sinonimo di noioso, poco appetitoso e non gustoso, anzi! Giovanni ci ha dimostrato il contrario preparando in diretta un delizioso dolce ideato e dedicato a Gomitolo Rosa e a tutte le donne.

Il messaggio che gli ospiti tutti e gli organizzatori hanno voluto lanciare è semplicemente uno stimolo a prendere coscienza su prevenzione attiva e dialogo, su azione e cambiamento. Il cancro esiste e colpisce, maggiormente se ci facciamo trovare impotenti e impreparati, se non facciamo “rete”.

E ritorna un'altra volta la simbologia del filo, che guida verso un percorso di consapevolezza e scelta. **Ricetta “Dolce Rosa” di Giovanni Allegro:** 400 g fragole, 100 g di lamponi, 1/2 litro latte di riso, 125 g di yogurt, 5 C. malto di grano, 3 C. mandorle pelate, 2 C. amido di mais, buccia di 1/2 limone tritata, 2 C. agar agar in fiocchi, 1 pizzico di vaniglia in polvere e sale marino, 200 g di biscotti integrali, 50 g di cioccolato bianco.

Procedimento: Frullate le mandorle con il latte di riso, versate il frullato in una pentola, unite l'agar-agar, la buccia di limone, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite il malto di grano e mescolate. Diluite la maizena in poca acqua fredda e incorporatela. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco, unite le fragole e i lamponi frullati, lo yogurt e mescolate bene. Versate il composto nelle formine e fate raffreddare. Se volete aggiungere il cioccolato bianco, fatelo sciogliere e versate sopra.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it