

I tumori si combattono anche a tavola

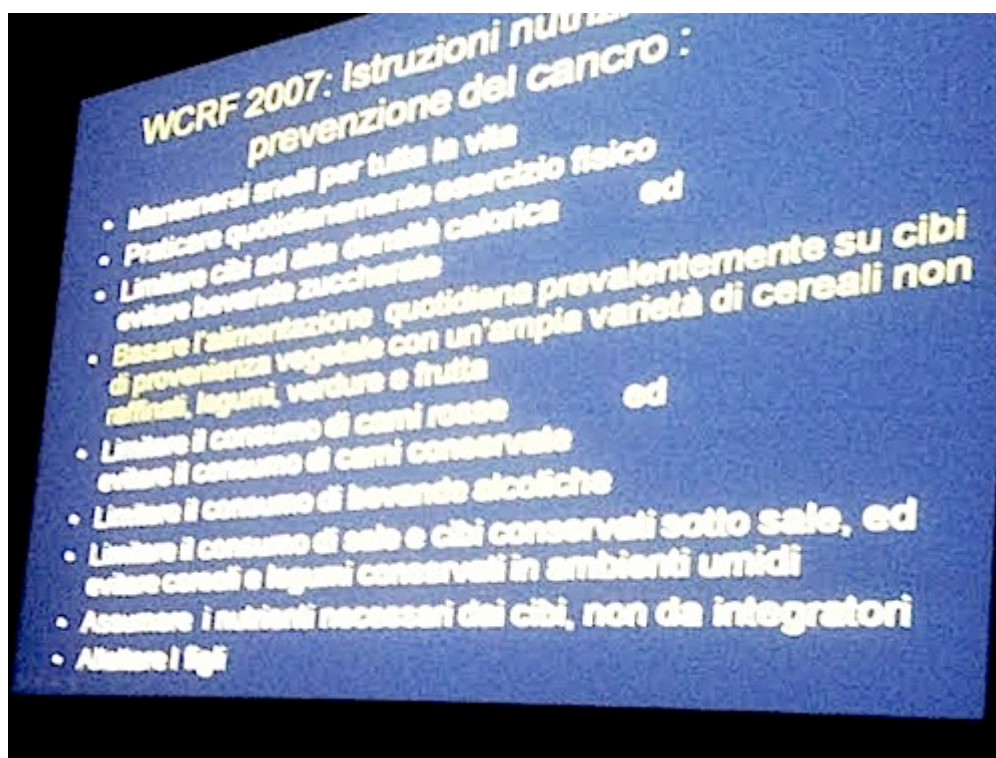
Pubblicato: Martedì 10 Dicembre 2013

Carni rosse, farina tipo 00, zucchero raffinato. Ma ancora, latte, bibite zuccherate, pane bianco. La miglior prevenzione alle malattie inizia proprio a tavola. Convinto assertore dell'importanza della dieta sana e genuina è il **professor Franco Berrino, oncologo all'Istituto dei Tumori di Milano**, che da anni invita a fare attenzione a ciò che si mette in tavola

Il professore è stato ospite oggi, martedì 10 dicembre, al master in senologia per la *lectio magistralis* che ha concluso il periodo di studio.

Proponendo studi scientifici internazionali, il professore ha evidenziato **l'incidenza del tumore al seno in presenza di diete** che prevedano il consumo di determinati alimenti. Soprattutto, però, ha messo in luce **l'importanza dal punto di vista della prevenzione della dieta mediterranea**, con l'uso dell'olio di oliva, il consumo di verdura di stagione, legumi, cereali, anche frutta secca come noci e nocciole. Ha raccontato dei risultati ottenuti [con 2200 donne ad alto rischio oncologico](#) che sono state suddivise a gruppi per seguire diete a maggiore e minore impatto: chi ha consumato maggiormente i cibi reputati più salutari ha ottenuto vantaggi maggiori rispetto a tutti i parametri valutati.

Alla corretta alimentazione, comunque, vanno associate altre importanti regole che afferiscono agli stili di vita: mantenersi attivi, praticare quotidianamente sport, limitare i cibi ad alta densità calorica, preferire cibi di provenienza vegetale con ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, frutta e verdura, limitare il consumo di carni rosse e insaccati, limitare il consumo di bevande alcoliche, limitare il consumo di sale e alimenti, evitare integratori, allattare i figli al seno.



Al termine della mattinata e prima di dare il via all'esame finale per gli studenti, **la dottoressa Francesca Rovera, supportata dalla presidente di Caos Adele Patrini**, hanno offerto uno spuntino realizzato secondo le ricette della [Cascina rosa](#), dove studio e ricerca si mescolano ai fornelli.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it