

Il cancro si previene mangiando in modo sano

Pubblicato: Giovedì 31 Dicembre 2015



Andate su **Youtube** e digitate “**Franco Berrino**” e provate ad ascoltare i consigli di questo «luminare illuminato», come lo definisce un suo collega medico, considerato tra i massimi esperti della prevenzione oncologica in Europa. Il miglior modo per prevenire il cancro sono gli stili di vita, a partire appunto dall’alimentazione. Berrino insiste sulla prevenzione alimentare perché da scienziato si affida alle statistiche e agli studi più recenti.

È infatti ormai ampiamente dimostrato che una **corretta alimentazione**, unitamente ad uno **stile di vita attivo** e senza consumo di **tabacco e alcol**, è alla base di una buona salute; secondo molteplici evidenze scientifiche circa un terzo dei tumori potrebbe essere evitato scegliendo come alimentarsi in modo più salutare. La cucina naturale è una modalità concreta di gestire il proprio stile alimentare che, a partire da solide basi scientifiche, non solo consente di restare (o tornare ad essere) snelli, ma aiuta a mantenere (o addirittura ripristinare) un migliore stato di salute, in grado di curare o resistere anche a gravi patologie ormai endemiche nella nostra società. Essa fornisce tutti gli elementi per trovare un’alternativa che tenga conto del gusto, della scelta consapevole degli ingredienti, della stagionalità, delle modalità produttive e del recupero della biodiversità.

La **Lilt (Lega italiana lotta ai tumori)** propone quindi consulenze finalizzate all’interiorizzazione delle **buone regole per mangiare sano** e organizza **corsi di cucina naturale**, percorsi teorici-pratici per approcciare ma anche per approfondire le gioie di una cucina sana. I corsi, si tengono a **Busto Arsizio presso la sede dell’Enaip di viale Stelvio 171** e sono strutturati in 4 incontri a tema. Le lezioni sono interattive, cioè ognuno partecipa attivamente alla preparazione dei piatti.

Il Calendario dei Corsi LILT 2016

1° Corso

12 gennaio – 3 febbraio 2016 : consigli e ricette per smaltire le feste
colazione da re
pranzo da principe
cena da poveri

2° Corso

9 febbraio-1 marzo 2016: Corso Base
di lievitazione naturale con pasta madre

3° Corso

8 marzo – 5 aprile 2016: arriva la primavera!
un po' di detox
buona Pasqua!
a qualcuno piace crudo

4° Corso

12 aprile- 3 maggio 2016 : Corso Avanzato di lievitazione
naturale con pasta madre

5° Corso

10 maggio- 31 maggio 2016 : le ricette a spreco zero
verdure crude
piatti unici
dolci a cucchiaino

PER CHI DESIDERA ISCIVERSI

TEL 0331639651

E-MAIL segreteria@legatumorivarese.it

LILT SEZIONE VARESINA – BUSTO ARSIZIO

[Michele Mancino](#)

michele.mancino@varesenews.it