

A lezione di prevenzione con il dottor Ruggeri: quando la salute passa dalla tavola

Pubblicato: Mercoledì 26 Ottobre 2022



Una alimentazione sana e ricca di antiossidanti per prevenire i tumori: il gastroenterologo **Enrico Ruggeri**, medico e nutrizionista di [fondazione Ant](#), che questa mattina (mercoledì **26 ottobre**) ha tenuto la lezione “Alimentazione e salute: la prevenzione comincia a tavola”.

Da diversi anni Ruggeri lavora con la onlus e assiste i pazienti malati di tumore che non riescono più a mangiare autonomamente e di prevenzione. Questa «è la cosa più importante e a cui si dà meno valore: c'è la prevenzione primaria che evita il danno, con l'evitare di un terzo delle malattie tumorali, mentre la prevenzione secondaria è la diagnosi precoce».

La carta vincente per un'alimentazione sana e che prevenga i tumori non è solo non mangiare male, ma «mettere sul piatto ogni giorno elementi sani e nutrienti che ci prevengano dalle malattie, perché **è il quotidiano che fa la differenza**».

Cosa mangiare, dunque? «L'alimentazione mediterranea come stile di vita continua a essere il caposaldo della prevenzione. Come rispettarla? Con l'alimentazione eubiotica che rispetta il nostro corpo e rispettando la piramide alimentare». La dieta alimentare, ovviamente, è da affiancare all'attività sportiva giornaliera.



Ruggeri con Barbara Cimmino, Raffaella Pannuti e Carlo Ventura

Ma come combinare alimenti che aiutino una corretta assimilazione? «Non bisogna associare cibi proteici con quelli amidacei; alimenti proteici diversi; frutta, zucchero e dolciumi sia con le proteine che con gli amici; cibi e bevande acide sia con le proteine che con gli amici; Grassi, tanto più se animali e cotti con gli alimenti e proteici».

Come rispettare nel modo più semplice possibile mantenendo la ripartizione giornaliera? «Bisogna far sì che ogni pasto sia costituito da un piatto unico (o un primo o un secondo), accompagnato sempre da contorni di verdura fresca e pane integrale. La frutta e i dolci vanno consumati fuori pasto». **Si tratta di combinare «il benessere quotidiano e la prevenzione».**

L'asse Ant Italia-Yamamy

«Negli ultimi mesi siamo diventati più integralisti sul rispetto delle regole nutrizionali», ha raccontato **Barbara Cimmino** di Yamamay spiegando come, da quando l'azienda è partner della onlus, è stata modificata la dieta seguendo i consigli di Ant in nome della prevenzione e della salute.

«Questo passaggio dell'azienda è un atto di amore, la possibilità di stare bene fisicamente e psicologicamente; in più sappiamo tutti che non c'è un pianeta B e siamo arrivati a un limite, di questo passo nel 2050 non avremo più risorse da tirar fuori dalla terra. L'azienda ha scelto un'alimentazione A per far stare bene i propri dipendenti».

«Siamo collegati con Ant da due anni, serviamo una **dieta bilanciata con tantissima verdura, naturale per una azienda attenta all'intimo e al corpo e alla salute**».

Presente all'evento anche **Raffaella Pennuti**, presidente di Ant: «Siamo presenti sul territorio italiano dal 1978 a Bologna e ha raccolto intorno alla bandiera della eubiosia tante realtà, aziende e associazioni che sostengono ricerca e informazione. Noi assistiamo ogni anno circa 10mila malati di tumori in 29

province italiane. Mio padre insieme a 13 volontari ha fondato Ant partendo da una buona idea, che poi si è diffusa in Italia: assistenza domiciliare è una buona idea grazie all'impegno dei nostri medici e anche perché lo è stato durante il Covid, quando gli ospedali erano impegnati sul Covid. I nostri medici sono rimasti vicini alle persone. Lo è anche ora che c'è la crisi energetica, quando assistiamo i pazienti a casa. Siamo un modello innovativo anche nel terzo settore».

Insieme a lei c'era **Carlo Ventura**, delegato di Milano: «In Lombardia Ant assiste 152 pazienti tra Brescia e Milano con assistenza domiciliare gratuita. A Milano tre medici, tre infermieri e una psicologa».

[Nicole Erbeti](#)

nicole.erbeti@gmail.com