

Una sana alimentazione? “Meno estremismi, più normalità”

Pubblicato: Mercoledì 19 Febbraio 2025



Filosofarti arriva anche a Cardano al Campo. È l'assessorato alla persona, socialità e cultura con Paola Torno e Marco Santoro a portare sul palco Salvatore Artale, Rachele Aspesi e Carlotta Cannata.

È Santoro, odontoiatra e moderatore della serata, a condurre il pubblico nel mondo dell'alimentazione, della danza e della medicina di integrazione. Presenta **Rachele Aspesi**, felice di poter giocare in casa. È farmacista, dietista, divulgatrice scientifica, autrice ed educatrice alimentare oncologica da 12 anni, e su quest'ultimo punto si concentra il suo intervento.

Esiste la dieta anticancro?

Aspesi avverte che **quando si parla di alimentazione «bisogna entrare in punta di piedi**, è un argomento intimo e personale» e svela la risposta all'interrogativo che titola uno dei suoi libri: «non esiste la dieta anticancro, **non esiste la dieta che risolva tutti i problemi**».

Tuttavia, l'intervento prende immediatamente il taglio filosofico richiesto dal festival. «Però...esiste sempre un però». La dottoressa illustra al pubblico che **dieta non è un termine di per sé privativo**, si tratta di uno stile di vita che non ha una data di scadenza, “di un'abitudine che portiamo con noi”.

Si inserisce Artale, «non esistono estremismi, **nella nostra rubrica Oncologia e cucina abbiamo riportato tra i fornelli il normalismo**».

Il dottore ha poi citato la Dieta planetaria della salute, secondo la quale, osservando i dieci pilastri, è possibile ridurre le malattie oncologiche del 40 per cento. Tuttavia, l'oncologo ha sottolineato come un editoriale abbia poi puntualizzato che la dieta planetaria non salverà il pianeta finché esisterà l'industria chimica.



Cibi sani, cibi gustosi, cibi genuini

«**Dobbiamo tornare a un po' di anni fa e alla dieta mediterranea:** hanno cercato di copiarcela dall'altra parte del mondo, ma nemmeno noi sappiamo in cosa consista» esordisce Aspesi. Spiega che «e così si introduce il concetto di genuino. “È difficile trovare una definizione di genuino: io ai bambini dico che è genuino il cibo che possiede la lista di ingredienti il più breve possibile. È genuino il pane preparato con i quattro o cinque ingredienti che utilizziamo quando lo prepariamo in casa, che utilizza il fornaio dietro casa. Il pane della grande distribuzione – sempre comodo – ha invece una lista di ingredienti lunga quindici righe...».

Ecco il nocciolo della questione: **tornare a delle ottime materie prime, sicuramente scomode per la velocità della vita di oggi,** e alla condivisione durante i pasti – «chicca della dieta mediterranea che nessuna società ancora è stata in grado di copiarci».

Nelle nostre tavole Artale suggerisce di portare i grani antichi e i legumi; entrambi i dottori trovano il non-gusto nella disabitudine trentennale all'alimento.

Lo zucchero è cancerogeno? No. In tantissimi temono lo zucchero in quanto ritenuto cancerogeno. Aspesi spiega «non è lo zucchero in sé, ma il sovrappeso che potrebbe derivare dall'eccessiva assunzione di zuccheri a essere concausa del cancro».

Il ballo in terapia

L'attività fisica è una componente essenziale della dieta intesa nel suo senso etimologico. **Dance for Oncology, riconosce il benessere che può derivare dall'attività fisica – moderata durante la terapia.** Così da un'idea di Carolyn Smith: Carlotta Cannata è un esempio di insegnante che propone il ballo come attività fisica gratuita per i pazienti oncologici.

di [Beatrice Carnevali](#)

