



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica
20 > 29 marzo 2015







Sommario

Saluto del Presidente	pag. 5
La LILT	pag. 6
La prevenzione	pag. 8
Le regole quotidiane della salute	pag. 9
• Non fumare	pag. 9
• Non fare abuso di alcool	pag. 10
• Svolgere regolare attività fisica	pag. 11
• Segui una sana alimentazione	pag. 12
L'obesità infantile	pag. 14
La dieta mediterranea	pag. 17
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	pag. 19
Codice Europeo contro il cancro	pag. 22
Le ricette	pag. 24
Aiuta la LILT	pag. 38
Le sezioni provinciali della LILT	pag. 39







***Voi siete gli archi da cui i figli, come frecce vive, sono scoccate in avanti.
K.Gibran***

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità contrastare l'obesità infantile è una delle maggiori sfide per la salute pubblica del XXI secolo. Parlando di cifre, si calcola che nel mondo i bambini in età scolare obesi o in sovrappeso siano 155 milioni, mentre i bambini sottopeso con età inferiore ai 5 anni siano 148 milioni, pari al 25% della popolazione mondiale denutrita*. Il fenomeno purtroppo è in costante crescita. Al Nord America ed all'Europa (l'Italia è ai primi posti) si vanno affiancando i paesi a basso e medio reddito, quasi a voler dimostrare un paradigma di inversione simbolica tra cibo e status quo. Sempre l'OMS puntualizza la relazione tra obesità, sovrappeso, e le probabilità di sviluppare precocemente diabete e malattie cardiovascolari. Mentre studi epidemiologici rivelano come circa il 35% dei tumori si possa associare all'errata alimentazione. Regolare attività fisica e corretta alimentazione devono quindi ritrovare il giusto ruolo, sviluppando un'attenzione sempre maggiore da parte delle istituzioni ed una consapevolezza da parte dei cittadini alle tematiche della prevenzione, che letteralmente significa "agire prima". Agire, prontamente e con buon senso: questo è quanto siamo chiamati a fare. Siamo noi, con le nostre abitudini, a dare l'imprinting ai nostri figli. Sono le nostre abitudini il primo esempio per i nostri ragazzi. Un'attenzione particolare ai più giovani può dunque rivelarsi la strategia vincente: adottare una prospettiva focalizzata sull'età in cui le abitudini alimentari e gli stili di vita iniziano ad incidere sull'organismo, ma soprattutto quando l'educazione può fare ancora molto nel contribuire a creare una cultura della Prevenzione. Questo ci impone di ritrovare il senso profondo dell'opera che la LILT porta avanti da ormai quasi un secolo. E il nostro olio extravergine d'oliva, simbolo della sana e corretta alimentazione, della convivialità e della tradizione che ci contraddistinguono, vuole raccontare durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica della LILT, tutto questo "con gusto", soprattutto con il coinvolgimento attivo e diretto dei più giovani.

*Fonte: Rapporto Barilla center for food and nutrition

PRESIDENTE LILT
Prof. Francesco Schittulli





.....
La LILT
.....

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è l'unico Ente Pubblico esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro attraverso la prevenzione, ma è anche la più antica organizzazione del settore. Venne, infatti, costituita nel lontano 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale", con decreto di Vittorio Emanuele III, Re d'Italia.

Opera senza fine di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, la vigilanza diretta del Ministero della Salute, di cui costituisce l'unico braccio operativo, quella indiretta del Ministero dell'economia e delle Finanze ed il controllo della Corte dei Conti. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e con le principali organizzazioni operanti in campo oncologico nazionale. A livello internazionale è membro dell'European Cancer Leagues (ECL), dell'Union for International Cancer Control (UICC), dell'European Men's Health Forum (EMHF) e mantiene rapporti con l'American Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania, Kosovo e Libia.

LA LILT è estesa capillarmente sull'intera penisola: oltre alla Sede Centrale in Roma è, infatti, articolata in 106 Sezioni Provinciali e principalmente 397 Punti Prevenzione (Ambulatori) e 15 Hospice, attraverso una presenza costante a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia, con una funzione alternativa, ma più spesso integrativa e di supporto al Servizio Sanitario Nazionale. Tale delicata missione è affidata ad un ristretto numero di collaboratori diretti affiancati dal contributo generoso di un corpo di 5000 volontari permanenti, che riescono a moltiplicarsi fino a 25000 in occasione delle campagne nazionali.

Per il conseguimento dei propri obiettivi primari la LILT è impegnata in molteplici attività accessorie, finalizzate all'offerta di una pluralità di servizi. Tra i più rimarchevoli vi è, senza dubbio, la Linea Verde SOS LILT (800-998877): un team di esperti, composto da medici, psicologi e giuristi offre quotidianamente in forma gratuita e anonima un aiuto ed assistenza, in particolare a chi desidera smettere di fumare.

Ma l'attività antitabagismo, per la quale la LILT è referente italiana dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) non si limita alla Linea Verde, ma prevede anche corsi di disassuefazione dal fumo di elevato riscontro.

Nell'ambito dei servizi offerti la LILT dedica ampio spazio anche ad un'attività di tipo prettamente scientifico: finanzia, infatti, borse di studio e progetti di ricerca (l'importo dei progetti finanziati nell'ultimo decennio ammonta a 10,5 milioni di euro), fornisce formazione al personale medico e paramedico, cura la pubblicazione di opuscoli e monografie a carattere divulgativo. L'impegno quotidiano, per quasi 90 anni di attività, è stato, tuttavia, premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati:





- 1927** riconoscimento giuridico e qualifica di "Ente Morale"
- 1953** prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi
- 1975** trasformazione in Ente pubblico come referente OMS
- 1994** approvazione nuovo Statuto che riconosce le Sezioni Provinciali quali associazioni autonome
- 1997** nascita della Linea Verde
- 2001** riformulazione dello Statuto e revisione dei poteri interni.
La Linea Verde, per i risultati conseguiti, entra a far parte quale unica realtà italiana dell'European Network of Quitlines
- 2003** la LILT viene insignita dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia d'Oro al merito della Salute Pubblica
- 2008** con D.P.C.M. la LILT viene confermata quale Ente Pubblico
- 2010** la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo" precedente.





La Prevenzione

Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa è minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio e più a lungo. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

Si fa prevenzione primaria quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio ed alle cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano, quale la dieta mediterranea, non fumare, svolgere regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcool ed esporsi correttamente ai raggi solari. In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione sanitaria attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e di eventi a diffusione regionale e provinciale, attività specifiche di intervento come incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro, convegni, seminari e diffusione di materiale didattico-informativo ed azione di lotta al tabagismo strutturata con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della [linea verde SOS LILT 800 998877](tel:800998877).

La prevenzione secondaria mira ad ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione e di cure sempre meno aggressive. Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon retto). La LILT, grazie ai suoi 397 Punti Prevenzione (ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia non è più documentabile. Fanno parte infatti della prevenzione terziaria i trattamenti attuati per la cura definitiva della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze. La LILT, anche nella prevenzione terziaria, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psicologica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale. La prevenzione oncologica non richiede solo impegno, ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!





Le regole quotidiane della salute

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcool, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti attuassimo una corretta prevenzione primaria eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute!

1 - Non fumare

Il fumo di sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, laringe e dell'esofago). Il fumo - attivo o passivo - provoca inoltre broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) ed altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo ed a spingerci ad agire! Per aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line SOS LILT telefonando al numero verde 800 998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

I benefici dello smettere di fumare

Dopo 30 minuti: i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

Dopo 8 ore: aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

Dopo 12 ore: migliora il respiro.

Dopo 1 giorno: il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

Dopo 1 settimana: inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito, capelli e denti.

Dopo 1 mese: il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.

Dopo 3-6 mesi: diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

Dopo 1 anno: il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

Dopo 5 anni: il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

Dopo 10 anni: il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità. I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare





2 - Non fare abuso di alcool

Sebbene sia stato dimostrato che una piccola quantità di alcool al giorno, soprattutto di vino rosso, presente nella dieta mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcool è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo ed inappropriato di bevande alcoliche e superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per chi lo circonda.

L'abuso di alcool aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, patologie neuropsichiatriche, danni al feto, depressione. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro. La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico - aperitivi e/o superalcolici nel "dopo cena" - in cui l'alcool diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani siano i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.



Di seguito alcune avvertenze

Ricorda sempre che l'alcool non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.

Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 gr di alcool produce 7 Kcal). Non esiste una quantità di alcool sicura.

Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici.

Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno.

Evita di metterti alla guida se hai bevuto.

Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche.

Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcool.

Niente alcool in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso.

Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcool.





3 - Svolgi regolare attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà infatti, rappresenta una concausa di molte gravi patologie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità ed anche vari tumori, come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si osservano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di osteoporosi e di fratture. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo la socializzazione. Eppure la maggior parte della popolazione nel mondo occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria -utilizzando televisione, computer, videogiochi etc - con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più sentito nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana possono già essere efficaci, come suggerito dagli esempi riportati di seguito.



Il meno possibile

guardare la TV
usare il computer
stare seduti per più di 30 minuti



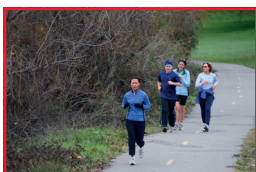
2 - 3 volte a settimana

Attività ricreative
golf, bowling, ecc...
Esercizi muscolari
stretching, yoga, flessioni, piegamenti, sollevamento pesi



3 - 5 volte a settimana

Esercizi aerobici (almeno 20 minuti)
nuotare, camminare a passo svelto, andare in bicicletta
Attività ricreative (almeno 30 minuti)
calcio, tennis, basket, arti marziali, ballo, escursioni



Ogni giorno il più possibile

passaggiare con il cane, scegliere strade più lunghe, fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio, posteggiare la macchina lontano da casa





4 – Segui una sana alimentazione

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione non facciamo altro che reintegrare l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso non sempre salutare, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa ordinare al nostro corpo di convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso).

Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche di cui sopra e si possono innescare i processi dell'infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente se non dopo molti anni: essa è stata infatti riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione). Al contrario, frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.

Gli antiossidanti, in particolare neutralizzano l'azione dei radicali liberi (prodotto di scarto della respirazione cellulare), la cui produzione eccessiva – determinata da stress psico-fisico, infiammazione, radiazioni, ozono, luce ultravioletta, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di alcool, inquinanti ambientali – provoca danni cellulari e quindi l'insorgenza di tumori, aterosclerosi, patologie degenerative e invecchiamento. Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti.





Apporto di unità ORAC per porzione di alimento

Vegetali	Quantità	Unità ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2048
SALVIA	100g	32004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	100g	1150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3480
PRUGNE	3	1454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recenti acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate telomeri, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano ad ogni divisione della cellula e con l'età. Ad un certo punto di tale processo, la cellula non può dividersi e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti. Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole, ma preziosissime, porzioni del nostro DNA, sottolineano peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcool, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.





L'obesità infantile

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo. Secondo dati del Ministero della Salute, l'Italia resta ai primi posti d'Europa per l'eccesso ponderale infantile. Ne sono affetti circa un milione bambini (circa il 14% della popolazione infantile) e circa il 23% dei bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni è in sovrappeso o è obeso. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud (più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata; Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sotto il 25%). Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della dieta mediterranea.

È scientificamente provato che sovrappeso ed obesità nell'adulto predispongono a molteplici malattie croniche, fra le più note: sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2. E' meno noto che molti studi convergono nel dimostrare che l'obesità o l'eccesso ponderale aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio e prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici).

Inoltre, i pazienti adulti obesi o in eccesso ponderale hanno maggior rischio di recidiva e di morte se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normopeso. Secondo l'OMS sia l'obesità che l'essere in sovrappeso rappresentano le più importanti cause evitabili di cancro, dopo il fumo da tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo ed al 20% nelle donne sono attribuibili a sovrappeso e obesità. I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ben noto. Molte evidenze riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante un fattore chiave, ma anche altri meccanismi molecolari (es. infiammazione, etc.) sembrano contribuire a tale esito. Nell'ultimo decennio è emersa una realtà peggiore: quella del ruolo di obesità e sovrappeso infantile ed adolescenziale come fattore favorente lo sviluppo di tumori. Tali fattori di rischio concorrono allo sviluppo anche prima dell'età adulta di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, problemi respiratori ed alle articolazioni, oltre ad un incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2. L'aumento dell'indice di massa corporea in età pediatrica è inoltre associato a complicanze retiniche e renali, fegato grasso, asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici. Un numero crescente di studi dimostra che i bambini o gli adolescenti che sono obesi o in eccesso di peso avranno un rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore. Fra i tumori dell'adulto per i quali obesità o eccesso ponderale dell'infanzia/adolescenza sono stati riconosciuti fattori di rischio vi sono alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon retto ed uroteliali. Queste evidenze impongono di allargare la



battaglia contro il cancro puntando ad interventi preventivi rivolti direttamente o indirettamente anche alle fasce di età più giovani.

Come si arriva all'obesità o all'eccesso ponderale da ragazzi?

Solo in parte la responsabilità di tale condizione è imputabile al bambino/adolescente. Recenti studi dimostrano che il peso dei bambini è influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio su circa 2000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare un sovrappeso o un'obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano. I figli di genitori in sovrappeso o obesi hanno un rischio triplo di sviluppare un tumore obesità-correlato. I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli. Secondo dati del



Ministero della Salute, il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi non riconosce tale condizione. Inoltre, tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso sono ancora molto diffuse e spesso molteplici.

Tali cattive abitudini diventano ancora più difficili da abbandonare da adolescenti e da adulti. I dati più recenti indicano che circa il 10% dei bambini salta la prima colazione e il

30% fa una colazione non adeguata (sbilanciata per deficit di carboidrati e proteine); circa due terzi fanno una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. Anche i dati riguardanti l'inattività fisica ed i comportamenti sedentari rimangono allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana o meno; il 42% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Il "piccolo obeso" almeno nel 50% dei casi manterrà tale habitus da adulto. Particolarmente allarmante infine il dato che anche in Italia cresce il numero degli adolescenti che consumano alcool. Le bevande alcoliche sono note per aumentare il rischio di favorire l'eccesso ponderale e l'obesità, oltre allo sviluppo di vari tipi di tumori (es. fegato, pancreas, cavo orale, etc.)

Come si previene l'obesità e l'eccesso ponderale?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. La riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie etc. è stata dimostrata da molti studi. È stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso ad ogni età, incluso preadolescenza e prima della maggiore età produce ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore. Tali dati riguardano principalmente il tumore mammario (donne in menopausa in eccesso ponderale o obese che riducono stabilmente di 10 Kg il loro peso, dimezzano il rischio di sviluppare tale neoplasia), ma il beneficio





si pensa possa essere esteso anche al rischio di sviluppare altri tipi di tumore. Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Convien", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". L'obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.

Ecco le linee guida:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi;
2. Svezamento dopo i sei mesi;
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni;
4. Evitare bevande caloriche;
5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi;
6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni;
7. Controllo dell'Indice di Massa Corporea (IMC) prima dei 6 anni. L'IMC è un valore ottenuto dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato: se è uguale o superiore a 25 la persona è considerata sovrappeso, se è maggiore o uguale a 30 è obesa;
8. Tv e giochi sedentari solo dopo i 2 anni;
9. Incentivare i giochi di movimento;
10. Porzioni corrette dei cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale).

A questo bisogna aggiungere l'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando con l'esempio di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio. I genitori dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica e farla svolgere ai figli, limitare al minimo l'assunzione di alcool e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti a televisione o con videogiochi (meno di 2 ore al giorno, meglio 1 ora). A tavola consumare insieme cibi a basso contenuto calorico, privilegiando frutta e verdura. Far partecipare i figli alla preparazione dei cibi, illustrandone aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione". A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.





La Dieta Mediterranea

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità all'Unesco. Grazie alla sua naturale e ottimale composizione - 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi - la dieta (dal greco diaita, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Essa non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco).

I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio d'oliva ed un consumo moderato di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio).

La dieta mediterranea è, quindi, stile mediterraneo di alimentarsi e di vivere che si può riassumere nei seguenti punti:

- Rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente.
- Preferire il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Consumare la pasta come primo piatto e condirla con pomodoro e olio d'oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Preferire l'olio d'oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (9 calorie per grammo), ma quello d'oliva è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso.
- Utilizzare in maniera abbondante frutta e verdura, alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.).
- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.





- Limitare il consumo di carni rosse, prediligere le carni magre e consumare frequentemente pesce; in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato o non gradito), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).

Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la **Piramide Alimentare LILT**, finalizzata alla prevenzione dei tumori.

Tale piramide, riportata di seguito, è su base settimanale ed è particolarmente utile anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e favorisce la salute in generale.

Piramide Alimentare LILT



Recomandazioni sui consumi alimentari settimanali

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al di
Bevande alcoliche (vino e birra durante i pasti)	1 o 2 bicchieri al di
Sale	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
Latte e yogurt	2 volte al di (possibilmente alternando)
Derivati del latte	4 volte a settimana
Condimenti	1 porzione a pasto
Carni	2 (carni rosse) e 3 (carni bianche) volte a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Uova	2 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte al di
Pane	1 volta al di
Fette biscottate	1 volta al di
Pasta e riso	5 porzioni al di
Frutta e verdura	(2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

* I valori qui elencati, costituiscono raccomandazioni generali ideali riferibili ad individui adulti sani con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche si giovano di piani dietologici personalizzati.





Le virtù dell'Olio extra vergine di oliva

L'olio extravergine d'oliva è l'unico olio presente nella dieta mediterranea, richiamandone pienamente lo spirito e la cultura. Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio extravergine d'oliva presenta tantissime virtù, anche perché deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo, per cui tutti i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi. L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative sono state dimostrate da molti studi scientifici: è ricco di antiossidanti (vit. E, acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antiinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà uniche rendono l'olio extravergine d'oliva un prezioso alleato della salute.

L'olio extravergine d'oliva in prima linea contro i tumori

Diverse evidenze scientifiche degli ultimi anni indicano come l'olio extravergine d'oliva sia un alimento significativo nel ridurre l'incidenza di numerose neoplasie. Di recente, i risultati di un'analisi sistematica dei più importanti studi scientifici pubblicati sull'argomento (condotti su circa 14000 individui), hanno dimostrato che le persone che consumavano una quantità significativa di olio extravergine d'oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, in particolare il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente. Negli ultimi anni molti studi hanno confermato i meccanismi biologici con cui i vari elementi contenuti nell'olio extravergine di oliva sono in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale. Si tratta dei fenoli liberi e coniugati (tirosole, idrossitirosole, secoiridoidi e lignani), dello squalene e del B-sitosterolo, oltre a tocoferolo e carotenoidi (noti agenti antiossidanti). In esperimenti su linee di cellule di carcinoma mammario, l'acido oleico si è dimostrato in grado di ridurre notevolmente i livelli dell'oncogene Her-2/neu (cerb B-2), una proteina essenziale per lo sviluppo del carcinoma, iperespressa nel 25-25% delle neoplasie mammarie e predittiva di una peggiore prognosi. Recentemente è stato riportato che l'olio extravergine di oliva aumenta la biodisponibilità nel sangue di altri componenti con un potenziale preventivo. La concentrazione nel plasma di licopene, di cui sono particolarmente ricchi i pomodori, ritenuto in grado di ridurre il rischio di sviluppare diverse neoplasie, aumenta drasticamente in seguito alla cottura del pomodoro in olio extravergine di oliva. Inoltre la capacità antiossidante del plasma aumenta se il pomodoro consumato è stato preparato con olio extravergine di oliva rispetto ad altri oli. Se sostitu-



issimo con grassi insaturi, di cui è ricco l'olio extravergine di oliva, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una riduzione del rischio di carcinoma mammario del 33%, di carcinoma coloretale del 22%, nonché di altri tumori del tratto aerodigestivo superiore (orofaringe, laringe, esofago).

I suoi effetti benefici si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:

- Protegge dalle malattie cardiovascolari: i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, rappresentano le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiache.
- Svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono determinate da un'eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha scoperto come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.
- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcolosi biliare.
- Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da diabete mellito, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione. Ha un effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare: l'olio extravergine di oliva facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria e antiossidante svolta dall'oleocantale, l'olio d'oliva è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.
- Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica e altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato inoltre come lo squalene, in particolare - presente nell'olio d'oliva - possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto esposta.
- L'olio extravergine di oliva, infine, è particolarmente indicato nella gravidanza grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e ha la capacità





di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A,D,E,K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.

.....

Le proprietà salutari dell'olio di oliva

.....

L'olio extravergine di oliva aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo. È ricco di antiossidanti. Agevola l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione. È un alimento prezioso, adatto per ogni età, in special modo per i neonati. Aiuta, infatti, lo sviluppo armonico dei bambini.

La vitamina E, che combatte lo stress ossidativo delle cellule, si concentra nella ghiandola mammaria. Da qui raggiunge l'organismo dei neonati attraverso la fase dell'allattamento. L'olio extra vergine di oliva presenta, infatti, un rapporto tra l'acido linoleico e quello linolenico simile a quello del latte materno. È la bandiera della salute; peccato che i consumatori ne consumino ancora poco. Un'alimentazione di tipo mediterraneo, in cui l'olio extravergine d'oliva sia la principale fonte di grassi, contribuisce, tra l'altro, a:

- correggere fattori di rischio cardiovascolari come la dislipidemia, la tendenza a sviluppare trombi e l'ipertensione
- prevenire le malattie coronariche nei sani e nei malati
- tenere sotto controllo la glicemia nei diabetici
- controllare il sovrappeso

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo svolge funzioni preventive contro alcuni tumori come quelli del seno, del colon, del tratto digestivo e quelli legati a cause ormonali.



Codice Europeo contro il cancro

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

1. Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
2. Evità l'obesità.
3. Fa ogni giorno attività fisica.
4. Mangia ogni giorno frutta e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
5. Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei uomo, non più di uno se sei donna.
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere i bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti. Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.
8. Rivolgiti a un medico se noti la presenza di un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensione o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifica delle abitudini intestinali o urinarie. Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori e aumentare le probabilità che un tumore possa essere curato.
9. Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.



10. Le donne a partire dai 50 dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.
11. Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il colonrettale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.
12. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.



Numero Verde
800 998877

www.lilt.it
f LILT nazionale



LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere





.....
.....

Ricettario LILT

.....
.....





Introduzione

L'educazione alimentare entra a pieno titolo nel programma della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. E' infatti appurato che oltre il 95% dei tumori maligni è imputabile a fattori di nocività ambientale, e tra questi primeggia per oltre il 30% un'errata alimentazione.

La questione alimentare riveste su scala globale un elemento di assoluto rilievo nel condizionare la salute pubblica, anche in considerazione delle crescenti preoccupazioni dei consumatori in merito ai rischi per la propria salute.

In Italia, il progressivo abbandono delle abitudini nutrizionali di tipo mediterraneo e l'avvento di un'alimentazione caratterizzata da elevati apporti calorici, da un alto contenuto in grassi di origine animale e zuccheri semplici (a rapido assorbimento) e dallo scarso contenuto in fibre, rappresentano i principali responsabili di diverse patologie, anche tumorali.

Poche materie presentano contenuti così controversi come la nutrizione e l'alimentazione. Ciò è dovuto alle profonde e complesse implicazioni economiche, culturali e sociali, oltre che sanitarie, che motivano le nostre scelte alimentari.

Le conoscenze nel settore dell'alimentazione umana sono dunque soggette a continui processi di revisione. Occorre quindi fornire una informazione corretta, specialmente ai giovani. L'alimentazione non è più oggi un fatto prevalentemente soggettivo o di famiglia, ma è fortemente condizionata dalla moderna organizzazione sociale che impone sempre più una ristorazione collettiva con schemi standardizzati. Programmi educativi sono quindi indispensabili a tutti i livelli, cominciando dalla scuola.

Nel presente opuscolo presentiamo una serie di modelli comportamentali nutrizionali e alcune ricette di cucina in grado di garantire al maggior numero possibile di persone il raggiungimento di livelli scientificamente accettabili, oltre che socialmente sostenibili, di educazione alimentare, sinonimo di prevenzione primaria.

Le ricette di cucina che vi proponiamo sono frutto di uno studio iniziato nel 2004 dalla sezione di Siena della LILT in collaborazione con l'Istituto per l'Alimentazione e la Nutrizione del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e ad oggi ancora in piena attività, in ottemperanza dei successivi protocolli d'intesa stipulati sull'argomento fra la LILT e tale Ministero.

Si ringraziano il Prof. Franco Nobile - Presidente della Sezione LILT di Siena e medaglia d'oro al merito della Sanità Pubblica - autore della pubblicazione "la Salute vien mangiando" insieme alla Dott.ssa Giorgia Romeo - la quale ha raccolto e orientato il ricettario dietetico qui pubblicato secondo le più aggiornate linee guida dell'educazione alimentare - e il Dott. Massimo Machetti, per aver fornito molte delle sue ricette.



Antipasti

Soppressata di polpo

Ingredienti per 8 p

- 3 polpi da 1/2 kg (anche due ma non grandi)
- 6 chiodi di garofano
- 5 foglie d'alloro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- Limone
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- Una bottiglia di plastica vuota

1. Sciacquare i polpi e levargli il rostro
2. Metterli a bagno in una pentola con acqua fredda (l'acqua deve coprire i polpi di un paio di cm), i chiodi di garofano, gli spicchi d'aglio, l'alloro e il peperoncino
3. Far cuocere i polpi finché la forchetta vi si infila (circa 30 minuti o 13 minuti di fischio nella pentola a pressione). Far intiepidire i polpi nell'acqua
4. Prendere una bottiglia di plastica, levargli il tappo e tagliare la base
5. Infilare i polpi uno alla volta nella bottiglia, che va tenuta con il tappo verso il basso, schiacciandoli avendo l'attenzione che il liquido occupi tutto lo spazio (il liquido si trasforma poi in gelatina) mentre il liquido in eccesso scolerà dal tappo
6. Rimettere il tappo e avvolgere nella pellicola
7. Mettere nel congelatore, sempre col tappo in giù, e far congelare
8. Tirare fuori la mattina per la cena e mettere in frigo
9. Affettarlo più finemente possibile (anche con l'affettatrice) e mettere le fettine nei piatti
10. Strizzarci sopra poco limone, sale e pepe e un filo di olio extra vergine di oliva
11. Aspettare ancora un poco e servire



Acciughe marinate con verdure

Ingredienti:

- Cavolfiore
- Pane di due/tre giorni
- Olio extra vergine di oliva
- Aglio
- Sale e pepe
- Aceto

1. Lessare il cavolfiore
2. Tagliare il pane facendo fette alte un dito e abbrustolirlo
3. Scolare il cavolfiore
4. Mettere il cavolfiore sul pane e schiacciarcelo sopra
5. Bagnarlo con uno spruzzo d'aceto (a piacere) e se troppo aciuuto con l'acqua in cui si è lessato il cavolfiore stesso
6. Condire bene con olio, sale e pepe

Tortino di riso nero con salsa ai pistacchi

Ingredienti:

Per il riso

- 3 etti di riso
- 1 seppia intera
- Aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- Brodo vegetale o di pesce
- 6 stampini monodose (es. cuki di alluminio piccoli)

Per la salsa

- 100g di pistacchi sguosciati
- 172 spicchio d'aglio
- Sale e pepe
- 40g di noci sgusciate
- Basilico
- 60-70g di formaggio grattato
- Yogurt magro (un vasetto circa)

Per il riso

1. Pulire la seppia e mettere da parte la tasca con l'inchiostro
2. Tritare la seppia compresi i tentacoli e metterla in tegame con vino e aglio
3. A seppia cotta aggiungere, dopo qualche minuti, "il nero"
4. Appena sciolto il nero aggiungere il riso e farlo tostare
5. Tirare a cottura il riso con il brodo
6. Quando il riso è cotto, lasciarlo raffreddare e riporlo in sei stampini unti con un po' di olio
7. Coprire gli stampini con pellicola trasparente e metterli in frigo

Per la salsa

8. Mettere tutti gli ingredienti nel mixer
9. Tritare sino ad ottenere una crema omogenea, aggiungere altro yogurt se necessario

Conservare in frigo.

Mezz'ora prima del pranzo/cena levare la pellicola e mettere il tortino rovesciato sul piatto di portata, aggiungere accanto ovvero sopra la salsa.



Primi di mare

Tagliolini gamberetti e limone

Ingredienti

- Buccia di limone
- Gamberetti sgusciati
- Prezzemolo
- Aglio
- Yogurt di soia
- Olio extra vergine di oliva

1. Cuocere l'aglio sbucciato nel vino bianco e un paio di cucchiaini d'olio d'oliva dove si mette subito la buccia di limone, precedentemente grattugiata, e l'acqua dei gamberetti
2. Dopo pochi secondi si aggiungono i gamberetti
3. Infine mettere lo yogurt e dopo poco saltarci i tagliolini

Minestra col polpo

Ingredienti per 4

- 500g di pasta da minestra
- 1 kg di polpo
- 500g di pelati o polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- Vino bianco
- Peperoncino
- Prezzemolo

1. Lavare il polpo energicamente sotto acqua corrente, farlo a pezzi e metterlo in un tegame a bordi alti, (anche in una pentola), con due pizzichi di sale grosso e acqua che lo copra di un dito
2. Far ritirare al polpo quasi tutta l'acqua, finché sarà abbastanza tenero (si deve bucare bene con la forchetta)
3. Aggiungere la cipolla e il prezzemolo tritati finemente, il peperoncino e un bicchiere di vino bianco
4. Dopo 4/5 minuti quando il vino bianco si è ritirato per metà circa, aggiungere anche i pomodori
5. Aggiungere 3/4 bicchieri d'acqua calda e appena prende bollore aggiungere la pasta
6. Si continua a fuoco medio facendo attenzione che il tutto non si attacchi
7. Si va avanti finché la pasta è cotta e aggiungendo altra acqua calda se si ritira troppo
8. In tavola aggiungere un filo d'olio



Pasta con le vongole

Ingredienti per 4

- 1/2 kg di spaghetti o farfalle
- 4 acciughe sotto sale
- 1 cipollina bianca
- 2 spicchi d'aglio
- 1 scalogno
- Olio extra vergine di oliva
- 1/2 kg di lupini
- 1 kg di vongole veraci
- Prezzemolo
- Peperoncino

1. Mettere le vongole e i lupini in una zuppiera piena di acqua e un pugno abbondante di sale grosso (o acqua di mare) avendo poggiato sul fondo della zuppiera un piatto piccolo rovesciato
2. Dopo mezz'ora almeno sciacquare le vongole
3. Tritare finemente lo scalogno e le foglie del prezzemolo
4. Sbucciare l'aglio e metterlo spezzato in due in un tegame insieme allo scalogno, al peperoncino, al prezzemolo, e a un bicchiere di vino bianco
5. Aggiungere le acciughe diliscate e spezzettate
6. Quando le acciughe sono sfaldate aggiungere le vongole e i lupini scolati e proseguire a fuoco medio coperto
7. Fare proseguire finché tutte le vongole e i lupini sono ben aperti e spegnere il fuoco
8. Scolare la pasta e saltare nel sugo aggiungendo olio d'oliva (se asciuga troppo aggiungere l'acqua di cot-

Tagliatelle di grano duro integrale con baccalà

Ingredienti per 4

- 4 kg di farina integrale di grano duro
- 4 uova
- 2 acciughe sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla rossa piccola o mezza grande
- 4/5 etti di filetti di baccalà (peso già ammollato)
- 5/6 etti di pomodoro a pezzi o polpa di pomodoro
- Vino bianco secco
- Peperoncino

1. Impastare la farina con le uova, fare delle strisce di sfoglia non molto sottili e poi tagliare a mo' di tagliatelle o di pappardelle
2. Tritare finemente la cipolla e il prezzemolo e l'aglio in due
3. Mettere il trito nel tegame con il vino bianco, le acciughe spezzate e fare andare a fuoco medio finché non sono ammorbiditi. Durante la cottura schiacciare con un cucchiaino di legno le acciughe
4. Levare l'aglio e aggiungere il pomodoro e farlo andare per 5/10 minuti
5. Tagliare il baccalà a pezzetti (grossi come una noce) e aggiungerlo al sugo insieme al peperoncino
6. cuocere le tagliatelle nell'acqua a bollire con un goccio d'olio
7. Scolarle e mantecarle nel sugo
8. Servire con olio extra vergine di oliva a parte





Gnocchi di ceci e totani

Ingredienti per 4

- 200 g di ceci lessati con poca acqua di cottura
- 250 g circa di farina bianca 00
- 3 acciughe sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- Prezzemolo
- 5/6 etti di pomodoro a pezzi o polpa di pomodoro
- Vino bianco secco
- Peperoncino
- 4/5 etti di calamari o totani

1. Tritare finemente la cipolla, il peperoncino e il prezzemolo e dimezzare l'aglio
2. Metterli in tegame con il vino bianco, le acciughe spezzattate e farli andare a fuoco medio finché non sono ammorbiditi. durante la cottura schiacciare con il cucchiaino di legno le acciughe
3. Levare l'aglio e aggiungere i totani a pezzi e dopo 2/3 minuti aggiungere il pomodoro e farlo andare per 5/10 minuti (a seonda di quanto è liquido, ovvero disì deve far ritirare ma non troppo)
4. Frullare con il frullatore o il mixer i ceci con poca acqua di cottura aggiungere un filino d'olio d'oliva e farina finché non si forma unapasta abbastanza soda da poter fare con le mani dei "serpenti" del diametro indicativamente di 2 cm
5. Tagliare il "serpente" a formare degli gnocchi (3cm circa) e metterli da parte infarinati
6. Quando l'acqua salata bolle aggiungere qualche goccia d'olio e cuocere gli gnocchi di ceci
7. Scolare con delicatezza gli gnocchi qualche minuto dopo che sono venuti a galla
8. Versarci sopra il sugo di totani, condire con olio crudo e mettere in un vassoio o direttamente nei piatti
9. Servire con eventuale olio a parte

Zuppa di polipetti, bietole e fagioli borlotti

Ingredienti per 4

- Mezza pagnotta di pane, meglio se integrale
- 3 acciughe sotto sale
- 1 cipolla rossa
- 5/6 etti di pomodoro a pezzi o polpa di pomodoro
- Vino bianco secco
- Peperoncino
- 4/5 etti di polipetti (moscardini)
- 3/4 etti di fagioli borlotti

1. Fare a quadratini il pane (di almeno 3 giorni) e farlo abbrustolire in forno
2. Mettere il pane abbrustolito in un vassoio
3. Tritare finemente la cipolla, il peperoncino e metterli in un tegame con il vino bianco, le acciughe spezzettate e farli andare a fuoco medio finché non sono ammorbiditi. Durante la cottura schiacciare con il cucchiaino di legno le acciughe
4. Aggiungere i polipetti interi e dopo 10 minuti aggiungere il pomodoro
5. Quando riprende il bollore aggiungere le bietole, eliminando le costole dure, tagliate a pezzi grandi
6. Far cuocere finché le bietole sono ben cotte e hanno cambiato colore (sono diventate scure)





- 3/4 etti di bietole, meglio se quelle selvatiche di campo

7. Aggiungere i fagioli già lessati insieme ad acqua di cottura e far stare a fuoco per 2/3 minuti
8. A questo punto il sugo deve essere abbastanza liquido (deve inzuppare bene il pane)
9. Se si fosse ritirato troppo aggiungere acqua calda o meglio brodo, e far riprendere il bollore
10. Versare il sugo caldo sopra il pane e aspettare 5 minuti almeno e condire con olio crudo
11. Servire con eventuale altro olio extra vergine d'oliva a parte



Primi di terra

Minestra di fagioli e scarola

Ingredienti per 4

- 100 gr di cannellini secchi tenuti a bagno una notte
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 1/2 cipolla
- 1 pezzetto di sedano
- 1 dl e 1/2 di olio extra vergine di oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Peperoncino
- 500g di foglie di scarola lavate e tagliate a pezzi
- 200 g di polpa di pomodoro
- 8 fette di pane di montagna tostate
- Pecorino o grana grattato

1. Mettere in una pentola i fagioli scolati col rosmarino e l'alloro, coprire con abbondante acqua salata e portare a ebollizione (10 min circa)
2. Abbassare la fiamma e mescolare ogni tanto, far bollire piano per mezz'ora finché i fagioli non sono morbidi
3. Passare metà dei fagioli rimettere la purea ottenuta nella pentola con gli altri fagioli
4. Far cuocere in un paio di bicchieri di vino il trito di cipolla e sedano, dopo 5 minuti aggiungere la scarola e dopo 5 minuti aggiungere la polpa di pomodoro mescolare e cuocere per altri 10 minuti
5. Levare dai fagioli il rosmarino e l'alloro aggiungervi il resto e il prezzemolo tritato
6. Portare a termine la cottura per altri 10 minuti circa mescolando frequentemente
7. Versare sul pane, irrorare con un filo d'olio e spolverare con formaggio e pepe

Linguine al pesto machetti

Ingredienti per 4

- 500 g di linguine
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico a volontà (almeno 5/6 ciuffi)

1. Mettere a bollire l'acqua e quando bolle mettere le linguine
2. Sciacquare il basilico e mettere ogni foglia sul tagliere
3. Sbucciare l'aglio e metterlo sul tagliere con i pinoli e il basilico



- 80/100 g di pinoli secchi sgusciati
 - Olio extra vergine di oliva
 - 50/100 g di grana/parmigiano grattato
 - 1 peperone giallo bello carnoso
 - 1 vasetto di yogurt bianco intero
4. Pulire il peperone, levando il piccolo, i semi e tagliarlo a pezzetti e metterlo sul tagliere
 5. Tritare tutto con la mezzaluna
 6. Mettere il tutto in una piccola terrina con il formaggio grattato, lo yogurt e un cucchiaio di olio
 7. Amalgamare bene mettendo olio e girando il tutto fino a formare un composto uniforme
 8. Scolare la pasta e condire

Farro con le cicerchie

Ingredienti per 4

- 300 g di farro (perlato o decorticato)
 - 200 g di cicerchie
 - 1 cipolla rossa
 - Formaggio grattato
 - Un bicchiere di vino bianco
 - Olio
 - Pepe
1. Mettere in ammollo le cicerchie almeno 6 ore
 2. Immergele in una pentola con acqua fredda e cuocere a fuoco basso fin quando sono morbide (40/50 minuti)
 3. Affettare un acipolla rossa e farla cuocere per 2/3 minuti in un tegame con il vino bianco
 4. Aggiungere il farro che si porterà a cottura con acqua calda o brodo vegetale
 5. Quando il fatto è cotto "al dente" aggiungere le cicerchie cotte e scolate
 6. Far amalgamare per un paio di minuti
 7. Servire nei piatto condendolo con olio extra vergine d'oliva, formaggio grattato oltre a una manciata di pepe

Secondi di mare

Zuppa di pesce al cartoccio (sulla brace)

Ingredienti per ogni persona

- 3 gamberoni
- 1/2 fetta di pesce spada o al trancio di palombo o nasello
- 1 calamaro
- 4/5 cozze
- Una manciata di vongole
- 1 pomodoro
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe
- Olio
- 1 spicchio d'aglio
- Carta d'alluminio per il cartoccio

1. Lavare i gamberi e praticargli un taglietto lungo sulla "pancia"
2. Lavare il calamaro dopo avergli tolto la catilagine e le interiora e tagliarlo in 3/4 pezzi
3. Togliere la pelle al pesce spada e tagliarlo in pezzi abbastanza grossi (se è mezza fetta in due o in tre pezzi al massimo)
4. Pulire esternamente le cozze e far aprire solo le vongole (mettendole in padella coperte) e buttare l'acqua che queste ultime hanno fatto
5. Dividere in quattro spicchi il pomodoro
6. Schiacciare, ma lasciare intero, lo spicchio d'aglio
7. Stendere un doppio strato di carta d'alluminio e adagiarvi il pesce precedentemente preparato insieme all'aglio già schiacciato, gli spicchi di pomodoro, alcune foglie di prezzemolo intere, sale, pepe, versare poi sopra in filo d'olio
8. Coprire con un solo strato di alluminio e chiudere con un altro foglio d'alluminio
9. Tenere sulla griglia a 20 cm circa dalla brace per 25 minuti (o nel forno a 200 C° per 35/40 minuti). Non girare né aprire prima del tempo.



Zuppa di pesce al cartoccio (sulla brace)

Ingredienti

- Salmone fresco a fette tagliate grosse
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine di oliva
- Pomodori ciliegino
- Pepe, sale
- Limone
- Capperi

1. Mettere una padella antiaderente al fuoco senza niente
2. Quando la padella è calda metterci le fette del salmone che devono cuocere da entrambi i lati finché sono dorate. Metterle poi da parte
3. Aggiungere nella padella il prezzemolo tritato fino, l'olio l'aglio sbucciato e a pezzetti grossi, il sale, il pepe, il limone strizzato, i capperi e i pomodorini tagliati a metà, far andare per qualche minuti
4. Rimettere tutte le fette insieme nella padella
5. Tenere al fuoco per qualche altro minuto, coprire con il coperchio e spegnere
6. Aspettare di aver finito il primo e servire



Secondi di terra

Spezzatino di tacchino con cavolo nero e fagioli borlotti

Ingredienti per 4

- 5/6 etti di fesa di tacchino
- 1 cipolla
- Un ciuffetto di prezzemolo
- Un mazzo di cavolo nero
- Fagioli borlotti freschi, congelati freschi o secchi messi a bagno una notte
- Olio extra vergine di oliva
- Mezzo litro di birra

1. Tritare finemente la cipolla e il prezzemolo e cuocere con un bicchiere di birra per 5 minuti
2. Aggiungere la fesa fatta a pezzetti e farla rosolare bene
3. Sciacquare il cavolo, tagliarlo a pezzetti eliminando le coste grosse in basso
4. Aggiungere alla carne il cavolo e i fagioli
5. Coprire con la birra, far riprendere il bollore e proseguire la cottura aggiungendo via via la birra
6. Quando la birra è evaporata e il cavolo e i fagioli sono cotti, servire nei piatti aggiungendo olio d'olio extra vergine a crudo

Fagioli e patate al forno

Ingredienti per 4

- Fagioli borlotti freschi, congelati da freschi oppure secchi ma già tenuti a bagno per almeno 6/8 ore
- Patate
- Cipolle (preferibilmente rosse)
- Rosmarino
- 3/4 carote
- Vino bianco o brodo 1/2 litro

1. Scaldare il forno a temperatura elevata
2. Mettere in una teglia i fagioli con il rosmarino, il vino p il brodo e infornare per 15 minuti circa
3. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti, sbucciare la cipolla e tritarla e raschiare le carote e tagliarle a rondelle
4. Aggiungere patate, carote e cipolla ai fagioli. Salare e pepare
5. Far cuocere per 45 minuti circa girando spesso e controllare, se necessario aggiungere acqua calda
6. Servire con eventuale altra macinata di pepe e un filo d'olio d'oliva extra vergine



Dolci

Torta di mele con ricotta

Ingredienti

- 300 g di zucchero di canna
- 300 g di ricotta
- 300 g di farina di kamut
- 3 uova
- Un pizzico di sale
- 1 limone grattato
- 1 bustina di estratto di uva biologica o cremor tartaro
- 2 mele per guarnire

1. Sbattere le uova con lo zucchero
2. Aggiungere il resto (l'agente lievitante per ultimo) e mescolare bene
3. Sbucciare le mele, farle a fettine e guarnire la torta
4. Infornare a caldo (180°) per 30 minuti circa

Torta con la farina di castagne

Ingredienti

- 150 g di farina di castagne
- 50 g di fecola di patate
- 2 uova + 2 tuorli
- 150 g di olio d'oliva
- 100 g di zucchero di canna integrale
- 1 bustina di estratto di buccia d'uva biologica o cremor tartaro
- 50 g di farina di mais
- 100g di miele
- 50 g di farina di kamut
- Vin santo un bicchierino
- 30 g di mandorle tritate
- 20 g di pinoli

1. In una zuppiera lavorare bene con la frusta i tuorli e le uova con lo zucchero e il miele
2. Mescolare tutte le farine e la fecola e aggiungere due pizzichi di sale
3. Unire nella zuppiera l'olio, il vin santo e un po' per volta le farine
4. Aggiungere le mandorle e i pinoli e da ultimo l'agente lievitante
5. Versare in una tortiera di circa 24 cm di diametro unta e lasciar riposare per 20 minuti coperta
6. Cuocere per circa 35/40 minuti a 170°
7. Infilare uno stecchino per vedere se è cotta
8. Far raffreddare 5 minuti e spolverare con lo zucchero a velo
9. Far raffreddare prima di sfornarla e servire a fette



Aiuta la LILT

Con una donazione

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- con un versamento su cc/p 28220002

Codice IBAN: IT73 H0760103 2000 0002 8220 002;

- con bonifico bancario intestato a Lega Italiana Lotta Tumori su

c/c 2035 – ABI 01005 – CAB 03203

BNL BANCA NAZIONALE DEL LAVORO S.P.A. – AG. 3 ROMA

Codice IBAN: IT 35 Y 01005 03203 000000002035

- con una donazione on line direttamente dal sito www.lilt.it

• direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito www.lilt.it

5 per mille per la LILT

E' possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef. È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.L. gs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della propria Provincia.

Quote sociali

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota minima annuale (10 euro come socio ordinario; 150 euro come socio sostenitore).

Diventa volontario LILT

Diventare volontario LILT vuol dire dare valore al proprio tempo. Il volontario LILT è una risorsa preziosa per il malato oncologico. Ci sono molti modi di essere volontario LILT: dall'assistenza al malato alle attività di sensibilizzazione e raccolta fondi.



Le sezioni provinciali della LILT

Sede centrale Tel. 06.4425971

AGRIGENTO	Tel. 0925.905056	MESSINA	Tel. 090.3690211
ALESSANDRIA	Tel. 0131.206369 -41301	MILANO	Tel. 02.49521
ANCONA	Tel. 071.2071203	MODENA	Tel. 059.374217
AOSTA	Tel. 0165.31331	MONZA	Tel. 02.49521
AREZZO	Tel. 0575.404785	NAPOLI	Tel. 081.5465880- 5495188
ASCOLI PICENO	Tel. 0736.358360	NOVARA	Tel. 0321.35404
ASTI	Tel. 0141.595196	NUORO	Tel. 0784.619249
AVELLINO	Tel. 0825.73550 366.6254190	ORISTANO	Tel. 0783.74368
BARI	Tel. 080.5216157	PADOVA	Tel. 049.8070205
BARLETTA	Tel. 0883.332714	PALERMO	Tel. 091.6165777
BELLUNO	Tel. 0437.944952	PARMA	Tel. 0521.702243-988886
BENEVENTO	Tel. 0824.313799	PAVIA	Tel. 0382.27167-33939
BERGAMO	Tel. 035.242117	PERUGIA	Tel. 075.5004290
BIELLA	Tel. 015.8352111	PESARO-URBINO	Tel. 338.8076868
BOLOGNA	Tel. 051.4399148	PESCARA	Tel. 328.0235511/ 338.5885788
BOLZANO	Tel. 0471.402000	PIACENZA	Tel. 0523.384706
BRESCIA	Tel. 030.3775471	PISA	Tel. 050.830684
BRINDISI	Tel. 0831.520366	PISTOIA	Tel. 0573.365280
CAGLIARI	Tel. 070.495558	PORDENONE	Tel. 0434.659085
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873	POTENZA	Tel. 0971.441968
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008	PRATO	Tel. 0574.572798
CASERTA	Tel. 333.2736202	RAGUSA	Tel. 0932.229128
CATANIA	Tel. 095.7598457	RAVENNA	Tel. 0545.214662
CATANZARO	Tel. 0961.725026	REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563
CHIETI	Tel. 0871.564889	REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844
COMO	Tel. 031.271675	RIETI	Tel. 0746.205577
COSENZA	Tel. 0984.28547	RIMINI	Tel. 0541.56492
CREMONA	Tel. 0372.412341	ROMA	Tel. 06.88817637
CROTONE	Tel. 0962.901594	ROVIGO	Tel. 0425.411092
CUNEO	Tel. 0171.697057	SALERNO	Tel. 089.241623/ 331.6487548
ENNA	Tel. 0935.511755 339.2171490	SASSARI	Tel. 079.214688
FERMO	Tel. 0734.963949	SAVONA	Tel. 019.812962
FERRARA	Tel. 340.9780408	SIENA	Tel. 0577.285147
FIRENZE	Tel. 055.576939	SIRACUSA	Tel. 0931.461769
FOGGIA	Tel. 0881.661465	SONDRIO	Tel. 0342.219413
FORLÌ-CESENA	Tel. 0543.731410	TARANTO	Tel. 099.4528021
FROSINONE	Tel. 0775.207374/5 333.2568341	TERAMO	Cell. 338.1541142
GENOVA	Tel. 010.2530160	TERNI	Tel. 0744.431220
GORIZIA	Tel. 0481.44007	TORINO	Tel. 011.836626
GROSSETO	Tel. 0564.453261	TRAPANI	Tel. 0923.873655
IMPERIA	Tel. 0184.570030-506800	TRENTO	Tel. 0461.922733
ISERNIA	Tel. 0865.441356	TREVISO	Tel. 0422.1740616-335.1212509
L'AQUILA	Tel. 0862.580566 347.6482159	TRIESTE	Tel. 040.398312
LA SPEZIA	Tel. 0187.733996 366.6679988	UDINE	Tel. 0432.481802
LATINA	Tel. 0773.694124	VARESE	Tel. 0331.623002
LECCE	Tel. 0833.512777	VENEZIA	Tel. 041.958443
LECCO	Tel. 039.599623	VERBANO CUSIO OSSOLA	Tel. 0323.643668
LIVORNO	Tel. 0586.811921-444034/5	VERCELLI	Tel. 0161.255517
LODI	Tel. 0371.423052	VERONA	Tel. 045.8303675
LUCCA	Cell. 340.3100213	VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
MACERATA	Cell. 331.9189268	VICENZA	Tel. 0444.513333/513881
MANTOVA	Tel. 0376.369177/8	VITERBO	Tel. 0761.325225
MASSA CARRARA	Tel. 0585/46855		
MATERA	Tel. 0835.332696		



