SETTIMANA NAZIONALE PER LA
PREVENZIONE ONCOLOGICA

100
1922-2022
LILT. 100 ANNI
DI PREVENZIONE

LA PREVENZIONE È SERVITA.

GRAZIE A UNA SANA ALIMENTAZIONE, LA VITTORIA CONTRO IL CANCRO INIZIA A TAVOLA.

L'olio extra vergine d'oliva (100% italiano) è il nostro primo alleato.

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

CON IL PATROCINIO DI:

Associazione Nazionale Comuni Italiani

SIAE DALLA PARTE DI CHI CREA

“ CON LA SETTIMANA NAZIONALE
DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA LA LILT
DIFFONDE I VALORI DI UN CORRETTO STILE DI VITA.

L’OLIO EXTRAVERGINE D’OLIVA 100% ITALIANO
È IL SIMBOLO DELLA CAMPAGNA CHE PROMUOVE
L’IMPORTANZA DELLE SANE ABITUDINI ALIMENTARI,
ACCOMPAGNATE DALL’ATTIVITÀ FISICA E DAI
CONTROLLI DI PREVENZIONE PERIODICI. ”

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

INDICE

6 SALUTO DEL PRESIDENTE

8 LA LILT

11 LA PREVENZIONE

12 CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"

18 SPORT E ALIMENTAZIONE

20 LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE

26 L'OBESITÀ INFANTILE E NELL'ADULTO

29 LA DIETA MEDITERRANEA

32 STORIA E CULTURA DELL'OLIO EVO

40 LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

42 CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

43 AIUTA LA LILT

44 ASSOCIAZIONI PROVINCIALI

46 COORDINATORI REGIONALI

SALUTO DEL PRESIDENTE

Prof. Francesco Schittulli
Senologo - Chirurgo Oncologo
PRESIDENTE NAZIONALE LILT

Care Amiche e cari Amici,

*come ogni anno, in coincidenza dell'arrivo della primavera, si rinnova l'appuntamento con la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (SNPO)**. È la campagna di sensibilizzazione che la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT)** ha istituzionalizzato dal 2001 per diffondere nella comunità italiana la cultura della prevenzione come metodo di vita, fondamentale per vincere il cancro.*

*Oggi infatti, grazie alla prevenzione, la percentuale di tumori guaribili ha superato il 65% e possiamo affermare che il cancro non fa più paura, trattandosi di una patologia da considerare sempre più cronica. Tant'è che, a fronte di un costante annuale aumento dell'incidenza dei casi di cancro (oltre 1.000 al giorno nel nostro Paese), si registra una seppur più lenta ma continua e progressiva diminuzione della mortalità. **La LILT, presente sull'intero territorio nazionale, con 106 Associazioni Provinciali e circa 400 Ambulatori**, ha un solo obiettivo: informare correttamente e creare consapevolezza su quanto i nostri comportamenti e il nostro stile di vita possano incidere nella lotta per vincere il cancro. Il nostro impegno è silenzioso, quotidiano e costante sui tre campi della prevenzione: la primaria (la rimozione dei fattori di rischio), la secondaria (la diagnosi sempre più precoce) e la terziaria (il prendersi cura di chi abbia vissuto l'esperienza cancro: circa 4 milioni di italiani).*

***La SNPO "parla" prevalentemente di prevenzione a tavola**, sensibilizzando a una corretta alimentazione – che trova, in particolare e soprattutto, nella dieta mediterranea la sua espressione più completa – per contrastare l'insorgenza del 35% di tumori causati proprio dalle cattive abitudini alimentari.*
*Simbolo della SNPO è da sempre **l'olio extra vergine di oliva 100% italiano**, dalle preziose e scientificamente riconosciute qualità nutriceutiche.*

Ma parlare correttamente di prevenzione significa anche mettere in guardia da tantissime fake news che circolano in rete, diventata purtroppo fonte incontrollabile per i tanti cittadini che cercano informazioni e rischiano di "affidarsi" ai consigli di chi diffonde notizie prive di fondamento scientifico e pericolose per la salute (quasi la metà degli italiani si rivolge al web per cercare consigli e informazioni sulla salute).

Da qui l'impegno della LILT nel contrastare la disinformazione promuovendo l'attenzione sugli ormai consolidati e scientifici effetti benefici in termini di salute della persona, attraverso il consumo di olio extra vergine (100% italiano) e la Dieta Mediterranea, che per il quinto anno consecutivo, nel 2022, ha vinto il Premio per la migliore dieta del mondo, conferito dalla prestigiosa rivista americana U.S. News & World Report.

In questo opuscolo è segnata la via della buona salute.

LA LILT

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) – medaglia d'oro al merito della Sanità Pubblica – è una Pubblica Amministrazione di "notevole rilievo", riconosciuta tale con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 2 agosto 2010, che opera senza finalità di lucro e ha come compito istituzionale principale la promozione della cultura della prevenzione oncologica come metodo di vita.

Ai sensi di quanto previsto dalle vigenti disposizioni normative in materia, questo Ente è vigilato dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Economia e delle Finanze, con il controllo della Corte dei Conti.

In particolare, oramai da oltre 95 anni, la LILT promuove e diffonde su tutto il territorio nazionale – in collaborazione con le principali istituzioni e le più importanti organizzazioni nazionali e internazionali operanti in campo oncologico – la prevenzione oncologica, intesa in tutti i suoi aspetti:

PREVENZIONE PRIMARIA
attraverso campagne informative, pubblicazioni di opuscoli informativi, educazione sanitaria, interventi nelle scuole, eventi.

PREVENZIONE SECONDARIA
attraverso esami e controlli periodici effettuabili presso gli Spazi Prevenzione/Ambulatori delle Associazioni Provinciali.

PREVENZIONE TERZIARIA
curando le problematiche che insorgono durante il percorso di vita di chi ha sviluppato un tumore attraverso pratiche quali l'assistenza domiciliare, la riabilitazione fisica e psichica e il reinserimento sociale e occupazionale del malato oncologico.

RICERCA
La LILT promuove e incentiva anche la ricerca nel campo della prevenzione oncologica attraverso la selezione e il finanziamento di progetti di ricerca e l'assegnazione di borse di studio per la ricerca di base e clinica, rivolti in particolare a giovani laureati anche grazie al qualificato supporto del Comitato Scientifico Nazionale LILT. L'entità delle risorse che, annualmente, la LILT destina alla ricerca è l'importo complessivo derivante dai proventi del 5x1000. Tali risorse vengono assegnate alle Associazioni Provinciali su basi competitive attraverso l'indizione di un bando annuale, al quale le stesse possono partecipare presentando un loro progetto di ricerca che viene valutato da un'apposita commissione.

L'assetto organizzativo della LILT – con Sede Centrale a Roma, Via Torlonia 15 – risulta capillarmente esteso su tutto il territorio nazionale e si articola in Associazioni Provinciali, presso cui operano circa 8.000 volontari permanenti – che riescono a moltiplicarsi fino a 20.000 in occasione delle campagne nazionali –, 400 Spazi Prevenzione (Ambulatori plurispecialistici) e molteplici strutture e residenze con finalità palliative.

Tale modello funzionale – incentrato sulle citate 106 Associazioni Provinciali, che rivestono natura di organismi costituiti su base associativa – si connota del carattere "pubblico-privato" e, in quanto tale, rappresenta l'unica Pubblica Amministrazione deputata a diffondere concretamente la cultura della prevenzione oncologica, garantendo una presenza costante e qualificata a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia.

Per il conseguimento delle attività istituzionali, la LILT promuove e attua una pluralità di servizi. In particolare:

- iniziative di formazione e di educazione alla prevenzione oncologica, anche nelle scuole e nei luoghi di lavoro;
- la formazione e l'aggiornamento del personale sociosanitario e dei volontari;
- la partecipazione dei cittadini e delle diverse componenti sociali alle attività della LILT;
- gli studi, l'innovazione e la ricerca in campo oncologico;
- le attività di anticipazione diagnostica, l'assistenza psico-sociosanitaria, la riabilitazione e l'assistenza domiciliare, nel rispetto della normativa concernente le singole professioni sull'assistenza sociosanitaria;
- la realizzazione di alcune Campagne Nazionali di sensibilizzazione per la corretta informazione e l'educazione sanitaria, rivolte alle persone e agli organismi pubblici, convenzionati e privati, che operano nell'ambito sociosanitario e ambientale.

È attiva, oramai da quasi vent'anni, la Linea Verde **SOS LILT 800 998877**, servizio di consulenza psicologica, legale e di supporto gratuito rivolto a tutta la popolazione, curato da un team di esperti che assicurano tale attività giornaliera dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

LA LILT

L'impegno quotidiano è stato premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati insieme alla nostra storia:

1922 Il 25 febbraio nasce a Bologna la Federazione Italiana per la Lotta contro il Cancro, organismo embrionale della LILT.

1927 La LILT viene riconosciuta giuridicamente come Ente Morale.

1953 La prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi "Giornata Nazionale di propaganda per la Lotta contro i Tumori" per acquistare alcune strumentazioni diagnostiche.

1975 La LILT viene riconfermata Ente Pubblico. La sua attività si svolge sotto la vigilanza del Ministero della Sanità e in collaborazione con le Regioni, le Province, i Comuni. Il bilancio è verificato dalla Corte dei Conti.

1988 È la prima Giornata Mondiale senza Tabacco. Iniziano i corsi antifumo della LILT, in collaborazione con il Ministero della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità e l'Istituto Nazionale Tumori di Genova.

1994 Viene approvato il nuovo Statuto della LILT. Sono istituiti i Comitati di Coordinamento Regionali, di natura pubblica, il cui compito è coordinare a livello regionale le diverse attività delle associazioni.

1997 Nasce la Linea Verde.

2001 Viene modificato lo Statuto. La prevenzione oncologica diventa il compito istituzionale prioritario dell'Ente. Vengono separati i compiti (politici e di indirizzo) del Presidente Nazionale e del Consiglio Direttivo Centrale da quelli (gestionali e amministrativi) del Direttore Generale. Sono istituiti la Consulta Nazionale Femminile e il Comitato Etico.

2003 Il 7 aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Sanità, il Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi conferisce alla LILT la Medaglia d'oro ai benemeriti della salute pubblica.

2006 Viene revisionato lo Statuto. I Comitati di Coordinamento Regionale diventano Comitati Regionali con a capo un Presidente che può anche essere persona estranea alla LILT. I membri del Consiglio Direttivo Nazionale passano da 13 a 15. Viene sancita l'incompatibilità tra la carica di componente del CDN e quella di Presidente del Comitato Regionale. Il Presidente può rimanere in carica per due mandati e non soltanto per uno come da Statuto precedente.

2010 La LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo" precedente.

2013 Entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministero della Salute del 10 luglio 2013, secondo quanto previsto dal D.Lgs n. 106 del 2012. Si insediano a Roma i nuovi organi nazionali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

LA PREVENZIONE

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

2019 Entra in vigore il nuovo statuto con Decreto del Ministro della Salute del 23 agosto 2019, d'intesa con il Ministro dell'economia e delle finanze, ai sensi dell'art. 20, comma 2, del decreto legislativo 28 giugno 2012, n. 106.

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, più a lungo e con una migliore qualità di vita. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria. Si fa prevenzione primaria quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio e alle cause di insorgenza della malattia.
Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano e bilanciato, come ad esempio la Dieta Mediterranea, non fumare, mantenere una regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi ai raggi solari in maniera adeguata.

In questo contesto, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione alla salute 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, insieme ad azioni di lotta al tabagismo strutturate con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della linea verde **SOS LILT 800 998877**.

La prevenzione secondaria mira a ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione con l'applicazione di cure sempre meno aggressive e personalizzate. 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 400 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 Servizio Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia, in seguito a un trattamento, non è più documentabile. È ciò che accade con la prevenzione terziaria, che include 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 Associazioni 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!

CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"

È ormai risaputo che seguire un **regime alimentare sano** rappresenta uno dei **pilastri della prevenzione oncologica**, soprattutto se a esso si abbina uno stile di vita che prevede l'eliminazione del fumo, **la regolare attività fisica**, il consumo moderato di alcol e un'adeguata esposizione ai raggi solari. Dal punto di vista dello stile alimentare, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, promuovendo l'educazione alla salute attraverso campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e attraverso l'impegno delle 106 Sedi Provinciali presenti sul territorio nazionale.

Questo impegno, nel corso del tempo, ha consentito alla LILT di essere unanimemente riconosciuta come una **fonte autorevole e affidabile**, soprattutto quando si parla di prevenzione oncologica in ambito alimentare. Eppure, nell'era di internet e dei social network, la corretta informazione diffusa dalla LILT, ma anche da altre prestigiose istituzioni, si inserisce in un contesto affollato dove abbondano le **fake news**, le cosiddette **"bufale"**, che disorientano e confondono i cittadini mettendo più o meno sullo stesso piano fonti validate scientificamente e altre che lasciano il tempo che trovano.

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ SPORTIVA E TUMORI: LE FAKE NEWS

Lo sviluppo delle nuove tecnologie e la loro diffusione tra la popolazione italiana ha mutato il modo in cui le persone si informano, anche riguardo al tema della salute, dello sport e dell'alimentazione. La rete, tuttavia, non è popolata solo da professionisti, ma anche da sedicenti esperti e abusivi improvvisati che diffondono il loro "credo" attraverso questo mezzo. In molti casi, poi, le informazioni scorrette risultano più incisive in merito a temi allarmistici, suggestivi e in qualche modo risolutivi delle più disparate problematiche legate alla salute. Le fake news veicolate da nuovi "stregoni" travestiti da professionisti sono perciò sempre dietro l'angolo e, per dirimere i principali dubbi che possono mettere in serio pericolo la nostra salute, riportiamo di seguito le risposte scientificamente corrette alle principali fake news trovate in rete e dalle quali dobbiamo tutti proteggerci.

Esistono cibi che possono curare i tumori.
FALSO. Non esiste nessuna evidenza scientifica che singoli cibi possano curare i tumori. È però vero che una dieta equilibrata e uno stile di vita attivo, nonché l'essere normopeso, sono fattori che aiutano a prevenire diverse tipologie di tumori. In aggiunta, un ridotto consumo di alcol, l'astenersi dal fumo e una dieta ricca di vegetali prevengono lo stress ossidativo e i fenomeni infiammatori, che favoriscono lo sviluppo di patologie.

COSA SONO LE FAKE NEWS?

Traducendo letteralmente dall'inglese, sono notizie false, bugie o, per definirle in maniera più colorita, "bufale"; il vocabolario della lingua italiana le vede strettamente legate alla diffusione in rete. Possiamo parlare quindi di fake news quando ci troviamo davanti a contenuti mediatici che sono stati generati con lo scopo di diffondere notizie distorte e ingannare i destinatari, condizionando e orientando su larga scala idee e comportamenti dell'opinione pubblica.

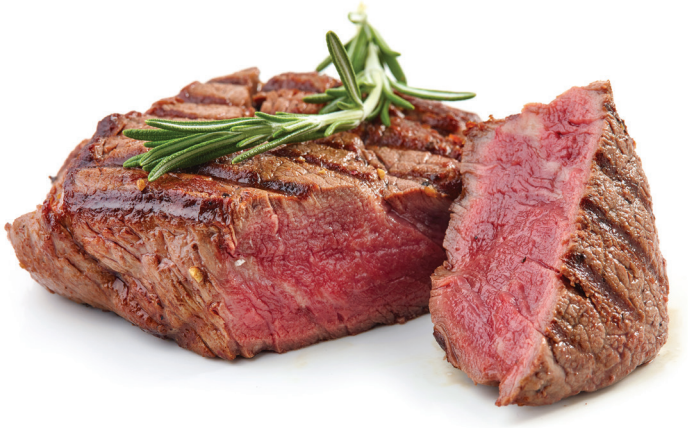
Una dieta sana può sostituire la terapia per il cancro.
FALSO. Non vi è alcuna evidenza scientifica che la sola dieta possa evitare le terapie oncologiche. Al contrario, la letteratura scientifica è ormai ricca di dati che dimostrano che solo le opportune terapie antitumorali (es. radio-, chemio-, ormonoterapie, etc.) possano curare definitivamente le patologie tumorali e prevenire le recidive. Tuttavia, è vero che la sinergia tra terapie, uno stile di vita attivo e una dieta bilanciata possano favorire la guarigione ed evitare recidive.

Il latte fa venire il cancro.
FALSO. Non esiste alcuna prova scientificamente valida che un consumo moderato di latte, nell'ambito di una dieta equilibrata, esponga a un maggior rischio di tumore. Un cappuccino al mattino, dunque, non mette in pericolo di vita nessuno. Gli studi che associano il consumo di latte e latticini all'incidenza di specifici tipi di tumore sono numerosi, ma non hanno portato a conclusioni certe. È invece provato che un abuso di grassi e proteine animali espone a un rischio aumentato di tumori ormone sensibili e loro recidive.

Il miele è un rimedio naturale contro il cancro.
FALSO. Il miele non è un rimedio naturale contro il cancro. Vero è invece che questo alimento ha proprietà nutritive adatte all'uso per i pazienti oncologici in sostituzione del comune zucchero da cucina. Il miele ha inoltre proprietà anti-infiammatorie che possono coadiuvare il trattamento delle mucositi da radioterapia.

Lo zenzero è un chemioterapico.
FALSO. Gli studi alla base di presunte proprietà chemioterapiche degli alimenti sono in genere esperimenti in vitro, su colture cellulari, che non documentano alcuna reale utilità clinica. Esiste però molta letteratura scientifica sull'utilità dello zenzero come rimedio per la nausea e per il vomito indotti dalla chemioterapia.

Esistono "supercibi" in grado di combattere il cancro e potenziare il sistema immunitario.
FALSO. I "supercibi" non esistono. La salute non risiede in nessun alimento, ma nell'armonia e nell'equilibrio del nostro stile di vita. Il nostro lavoro quotidiano per abbassare i livelli di stress, i momenti di riposo e di ricarica, una dieta a base vegetale sono più potenti di qualsiasi "supercibo". È però vero che ci sono alimenti in cui sono particolarmente concentrati dei componenti bioattivi la cui presenza nella dieta favorisce la prevenzione tumorale. Tra questi il pomodoro (licopene), i mirtilli (antociani), la cipolla (quercetina) e l'aglio (allicina).



La carne rossa fa venire il cancro.
FALSO. Non vi è alcuna evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta varia, sia un agente cancerogeno certo. Per alcune categorie come i bambini e le donne in gravidanza costituisce anzi un alimento importante per fornire i nutrienti necessari come il ferro e la vitamina B12.
L'*International Agency for Research on Cancer* (Agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito la carne rossa come probabilmente cancerogena e la carne lavorata come cancerogena soprattutto rispetto alla comparsa di tumore del colon-retto. Questa notizia ha creato molta incertezza, ma i dati devono essere interpretati e contestualizzati, poiché parliamo di esperimenti che creano un alert riferito alle situazioni di uso eccessivo.

Il forno a microonde è cancerogeno.
FALSO. La cottura nel forno a microonde non rende radioattivo il cibo e non causa tumori. Non rimane alcuna energia nel cibo dopo che il forno a microonde è stato spento. Il cibo cotto nel forno a microonde è sicuro e ha lo stesso valore nutritivo e la stessa qualità del cibo cotto in un forno tradizionale. In alcuni casi le cotture possono essere meno violente (temperature più basse), condizioni che favoriscono la qualità.

Il bicarbonato di sodio cura (o previene) il cancro.
FALSO. Il solo bicarbonato non può curare nessuna patologia, tantomeno una complessa come il tumore. Può essere usato per lavare frutta e verdura, per far lievitare torte e biscotti; ma non come medicina. La fake news origina dal fatto che è noto come i tumori proliferino e si espandano in ambiente acido. Da qui la facile deduzione che il bicarbonato possa agire come "neutralizzatore". In sintesi, seppur nessuno studio dimostri come un cucchiaino di bicarbonato abbia effetti curativi, vero è che l'abuso di bicarbonato per presunti scopi terapeutici è costato un ricovero in ospedale ad alcune persone incaute.

Gli integratori prevengono i tumori.
FALSO. Non ci sono evidenze scientifiche che gli integratori abbiano un ruolo nella prevenzione oncologica, anzi alcune evidenze dimostrano proprio il contrario. Gli integratori non sono sostituti degli alimenti, non attenuano gli effetti dell'inquinamento atmosferico sul nostro corpo e non compensano il presunto scarso valore nutritivo dei cibi OGM o dei vegetali per i quali sono stati utilizzati pesticidi.

La cottura alla griglia conviene perché "sgrassa" la carne.
FALSO. Sebbene questa affermazione possa, forse, avere una componente di verità (il grasso che cola effettivamente viene perso dall'alimento), non trova di fatto un riscontro pratico, in quanto grigliare risulta essere un metodo di cottura talvolta nocivo. Durante la cottura ad alte temperature, come accade con la grigliatura o la cottura alla brace, si liberano dalla combustione del grasso sostanze cancerogene, capaci di favorire l'insorgenza di tumori. L'uso saltuario di questa tipologia di cottura – specie se coadiuvato dall'uso sulle carni o sul pesce di spezie, succo di limone o vegetali – è comunque un metodo piacevole e sicuro.

Chi fa sport può mangiare quello che vuole e non ingrasserà mai.
FALSO. Questa convinzione sarebbe vera se ognuno di noi fosse in grado di calcolare esattamente sia la quantità di calorie che assume mangiando e bevendo, sia quelle bruciate con l'attività fisica. È più probabile invece che si mangi e si beva per un totale di calorie molto maggiore rispetto a quelle che si consumano facendo sport. È però assolutamente innegabile che un'attività fisica regolare, e meglio ancora la pratica continuativa di uno sport, aiuti a mantenere il giusto peso e una buona forma fisica, prevenendo sia il sovrappeso che l'obesità, importanti fattori di rischio per le malattie croniche degenerative e per i tumori. Tuttavia, da soli l'esercizio fisico o l'attività sportiva (anche intensa) non bastano: l'attività motoria/sportiva deve essere sempre associata a una dieta equilibrata e varia.

Gli integratori alimentari sono indispensabili per chi fa sport.
FALSO. L'utilità degli integratori alimentari è spesso questionabile. Inoltre, se gli integratori alimentari vengono assunti senza controllo e prescrizione medica, potrebbero addirittura danneggiare la nostra salute. È quindi sempre necessario distinguere i due ambiti di utilizzo degli integratori: quello dello sport non agonistico e quello agonistico. Nel primo caso, le persone non hanno generalmente necessità di utilizzare integratori per la loro attività sportiva: seguendo un'alimentazione varia, equilibrata e proporzionata in calorie, lo sportivo amatoriale può facilmente mantenere un corpo forte e robusto. Nettamente diversa è la situazione di chi pratica sport a livello agonistico, poiché durante l'allenamento perde sali minerali, vitamine e proteine non facilmente recuperabili attraverso l'alimentazione e l'idratazione.

La sauna permette di dimagrire senza alcuno sforzo.
FALSO. È innegabile che con la sudorazione si perdano sia liquidi che sali minerali ma, in condizioni di normalità, la perdita di queste sostanze viene compensata fisiologicamente dal nostro organismo in un numero limitato di ore e questo riporta il peso corporeo ai valori precedenti. La sauna è certamente un antico metodo salutare che sfrutta il calore intenso per ottenere la dilatazione dei pori della pelle con un conseguente aumento della sudorazione: favorisce la circolazione sanguigna, linfatica e l'espulsione di varie tossine. Tuttavia, se si intende perdere peso corporeo con la sauna, è necessario associare a essa un adeguato esercizio fisico, reintegrare i liquidi persi e seguire un'adeguata alimentazione.

L'attività fisica fa bene ai giovani, non agli anziani.
FALSO. Nella maggior parte degli anziani è diffusa la convinzione che l'attività fisica possa essere utilmente praticata solo dai giovani e che "a una certa età" non solo non porti benefici, ma possa rappresentare un pericolo, soprattutto in termini di traumi. Meglio perciò osservare una dieta ferrea se si vuole restare in forma. In realtà, i vantaggi di una regolare attività fisica a tutte le età sono molteplici: contribuisce a rallentare i processi di invecchiamento, riduce i sintomi e le complicanze di patologie presenti, migliora le funzioni cognitive, aumenta la forza e la massa muscolare ed evita situazioni di isolamento e solitudine, di fatto migliorando la qualità della vita.

Ai bambini, che sono sempre in movimento, non serve fare attività fisica.
FALSO. Purtroppo, i dati provenienti da studi sia a livello nazionale che internazionale non confermano queste convinzioni. Essi mostrano invece che una troppo elevata percentuale di bambini si trova in condizioni di eccesso ponderale o obesità, quali conseguenze di una vita sedentaria e di un'alimentazione poco sana e squilibrata. Questo pone problemi di salute non solo nel breve termine, ma aumenta considerevolmente il rischio di sviluppare malattie croniche degenerative e tumorali. Per questo motivo, è essenziale aiutare i bambini ad adottare uno stile di vita caratterizzato da una regolare attività fisica abbinata a un'alimentazione sana.

Durante l'allattamento al seno è meglio non fare sport.
FALSO. In realtà, l'attività sportiva moderata durante l'allattamento andrebbe favorita; è però importante non esagerare, affaticandosi troppo. L'allattamento al seno è fortemente raccomandato dall'OMS perché rappresenta il miglior metodo alimentare per garantire una sana crescita e lo sviluppo dei neonati, grazie alla sua influenza unica sulla salute biologica ed emotiva sia delle madri che del neonato stesso.
Inoltre l'attività fisica, anche quotidiana, contribuisce alla salute psicofisica della neomamma riducendone ansia, depressione e stress. Insieme a una dieta varia ed equilibrata, una regolare attività fisica permette il recupero del peso antecedente alla gravidanza. È inoltre dimostrato come l'attività fisica moderata aumenti la produzione del latte materno.

È meglio allenarsi a digiuno.
FALSO. Fare sport senza alimentazione energetica è inutilmente stressante per l'organismo. Non è necessario assumere cibi ricchi di proteine, come la carne, ma conviene invece consumare cibi come frutta e verdura, specialmente se ricchi d'acqua. Anche l'idratazione, infatti, è fondamentale ed è bene bere acqua minerale a intervalli costanti cercando di evitare bevande zuccherine.

Si ringrazia per il contributo alla redazione dei testi di questa sezione:
Prof. Giuseppe D'Ermo - *Università "Sapienza" Roma, Dipartimento di Chirurgia "P. Valdoni"*
Prof. Francesco Torino, *Associato Oncologia Medica - "Tor Vergata", Roma*
Prof. Antonio Spataro, *Chief Medical Officer Italian Olympic Team - CONI*
Dott.ssa Tiziana Stallone, *Biologa nutrizionista PHD - Presidente Enpab*
Dott.ssa Simona Brigandì, *Biologa nutrizionista*

INTERVISTA A DAVIDE OLDANI

Davide Oldani
Chef

Qual è la tua filosofia ai fornelli?
Posso definire la mia filosofia in cucina "POP". Questo deriva dalla mia cultura, dalla mia educazione e dall'insegnamento che ho ricevuto dalla mia famiglia. Vuol dire utilizzo dei prodotti del territorio e solo ed esclusivamente di stagione. Questo consente di seguire un'economia circolare. Si possono trovare prodotti di alta qualità, che nutrono bene le persone ad un prezzo accessibile. Questa è la mia idea di cucina POP. Ho avuto grandi maestri come Gualtiero Marchesi, Pierre Hermé, Alain Ducasse, Albert Roux, ma ho imparato anche a comporre i menù per servire una cucina buona e che faccia bene. E nella cucina buona che fa bene ci devono essere dei punti fissi, ingredienti mai ripetuti ma presenti: uno tra questi è l'olio extra vergine d'oliva.

Quali sono i piatti, e i metodi di cottura, che preservano al meglio le qualità dei loro ingredienti?
Cosa riesce a preservare meglio un piatto è solamente la selezione di un ingrediente e la lavorazione che ne deriva. Studiare la materia prima ed individuare il miglior metodo di cottura, limitandone i tempi, perché il fuoco è quell'"ingrediente" che ci permette di cucinare, ma allo stesso tempo di calibrare il gusto dell'alimento, da crudo quando viene acquistato, a cotto, quando servito. Il ruolo del cuoco è fondamentale nell'aggiungere il giusto tocco, correggere il gusto nel rispetto degli ingredienti.

Qual è la tua materia prima preferita e perché?
Per ogni stagione ho ingredienti che prediligo, ad esempio in questo momento il carciofo, il broccolo, il cavolfiore; mentre in primavera gli asparagi, le erbe spontanee, le erbe fini; in estate, la cosa più importante per un milanese è il pomodoro, nei mesi di luglio e agosto, per poi passare all'autunno con i funghi, la zucca, le castagne, i cachi, la melagrana. Decido il mio ingrediente preferito a seconda della stagione corrente.

Perché sostenibilità e benessere vanno di pari passo?
Sostenibilità e benessere sono due cose imprescindibili. La sostenibilità, a mio parere, deve essere prima umana, nel rispetto dei collaboratori e degli ospiti. Quelle tre parole che disse Papa Francesco, qualche anno fa, "permesso, grazie e scusa", ne sono le fondamenta.
Entrando in una sostenibilità del cibo, la stagione è ciò che ci garantisce tale definizione, ma anche l'attenzione ad ogni particolare e ad azione nell'arco della giornata ci consente di essere sostenibili.

Che rapporto lega, nella tua esperienza, sport e cucina?
Lo sport è paragonabile al fine dining, la cucina al movimento, per cui tutte le persone possono farlo. E' naturalmente importante nutrirsi con i prodotti, e in maniera corretta, nella stagione, e allo stesso tempo è importante il movimento. Non è corretto dire "faccio tanto sport, così poi posso mangiare"; bisogna invece nutrirsi perché si ha il desiderio e la passione di mangiare bene e altrettanto di muoversi per stare bene.

Olio extra vergine d'oliva. Come è meglio trattarlo in cucina?
L'olio extra vergine d'oliva è un ingrediente molto importante per la buona cucina, e la nuova cucina, credo che il miglior utilizzo sia nel dare armonia al menù rendendolo sano per il benessere delle persone. A seconda del tocco e del gusto della persona che lo utilizza, perché va dosato, può essere impiegato dall'antipasto al dolce. Il tatto e l'amore di chi cucina per l'ingrediente ed il rispetto per le persone che andrà a servire, costituiscono il pilastro della buona cucina, che dipende dall'approccio e dalla buona volontà impiegati da chiunque nella preparazione del cibo.

INTERVISTA A DAVIDE OLDANI

Sappiamo che hai creato una ricetta per il centenario della LILT. Ce la racconti?

Nasello, agrumi e olio extra vergine di oliva

Tempo di preparazione:
20 minuti

Ingredienti per 1 persona

- Filetto di nasello g 100
- 1 pompelmo rosa
- 1 arancia
- Cerfoglio fresco
- Olio Extra Vergine di Oliva
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliate a metà il pompelmo e l'arancia. Pelate al vivo tre spicchi, poi spremete il succo di quel che resta di ciascuna metà;
- Cuocete il nasello con g 50 di acqua e due cucchiai di succo di pompelmo e arancia, per circa 8', coperto e a fuoco basso;
- Trascorso questo tempo, togliete il nasello dal liquido di cottura e tenetelo al caldo, mentre riducete il fondo;
- Servite il nasello tagliato in tre pezzi, accompagnato dagli spicchi di agrumi, condito con un cucchiaio della salsa, ridotta ed emulsionata con un cucchiaino di Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe;
- Decorate, a piacere, con zeste d'arancia e qualche fogliolina di cerfoglio.

LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE

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

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, eccessiva 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 7.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 70 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 ed esofago). Il fumo – attivo o passivo – determina inoltre l'insorgenza di: broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) e 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 e 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 ALCOL

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

L'abuso di alcol 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, danni al feto, depressione, patologie neuropsichiatriche. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro. La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico quali aperitivi e/o superalcolici in cui l'alcol diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.

DI SEGUITO ALCUNE AVVERTENZE

- Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.
- Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 g. di alcol produce 7 Kcal).
- Non esiste una quantità di alcol 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 e alcol.
- Niente alcol 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 alcol.

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 un fattore di rischio per molte gravi patologie metaboliche croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità e anche vari tumori come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si manifestano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di sviluppare osteoporosi e fratture da fragilità. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo anche 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 presente nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere i salutari benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana (come passeggiare 30' tutti i giorni, possibilmente a passo rapido) 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 sportiva:
golf, bowling, etc.
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
passeggiare, 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 o dal luogo di lavoro

4 - SEGUI UNA SANA ALIMENTAZIONE RICCA DI ANTIOSSIDANTI

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, per mantenere le sue funzioni vitali e in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione reintegriamo l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, non sempre corretto e salutare, introduciamo quantità eccessive di cibo e spesso anche sostanze nocive. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa indurre il nostro corpo ad accumulare l'eccesso come tessuto adiposo (il nostro grasso).
Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche e si possono innescare processi di infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione, di basso grado ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente, tuttavia è stata riconosciuta quale meccanismo favorente molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).
Fra le sostanze potenzialmente tossiche, i radicali liberi dell'ossigeno (Reactive Oxygen Species, ROS) sono responsabili dell'accelerazione dei processi di invecchiamento cellulare, deprimono il sistema immunitario e favoriscono l'insorgenza di malattie croniche degenerative non trasmissibili, come le patologie cardio-vascolari, i tumori, l'aterosclerosi, il diabete, l'osteoporosi, etc. Frutta e verdura, alimenti poveri di grassi e ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, aiutano a neutralizzare l'azione dei ROS, grazie ai numerosi composti antiossidanti che contengono.

I ROS possono avere origine endogena ed esogena.
I primi originano dai processi metabolici delle nostre cellule quando l'ossigeno viene utilizzato per produrre l'energia necessaria ai processi vitali (respirazione, digestione, etc.). Per contrastare la loro azione nociva il nostro organismo possiede sufficienti meccanismi antiossidanti endogeni (enzimi, sostanze chelanti metalli, glutatione).
Quando altri fattori come quelli ambientali (inquinamento, raggi UV, radiazioni ionizzanti, etc.) o comportamentali (stress, fumo, alcool, droghe, processi infiammatori, lesioni traumatiche, abusi alimentari, etc.) determinano un eccessivo aumento della produzione di radicali liberi, le nostre difese naturali divengono insufficienti. Da qui, la necessità di un apporto esterno di antiossidanti, che si trovano soprattutto nella verdura e nella frutta, ma anche nel tè e nella cioccolata.

Hanno attività antiossidante:

1. alcune vitamine (betacarotene o provitamina A, vit. C, vit. E, vit. B) e sostanze vitamino-simili come il coenzima Q10
2. tutti i polifenoli (o vit. P), gruppo eterogeneo di 5.000 sostanze naturali
3. diversi micronutrienti ed enzimi (Mn, Mo, Se, Cu, Zn, melatonina, etc.)
4. gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (omega 3 e omega 6) presenti soprattutto nell'olio extra vergine di oliva o in altri oli vegetali spremuti a freddo, come, per esempio, l'olio di lino, l'olio di germe di grano, l'olio di mandorla.

Di conseguenza una dieta equilibrata e varia rappresenta un'arma molto importante per mantenere una buona salute e rallentare i processi degenerativi a cui l'organismo è inevitabilmente sottoposto. Le sostanze antiossidanti che gli alimenti apportano all'organismo sono la vitamina C, la vitamina E, le provitamine come il betacarotene, il licopene (potente antiossidante che è il principale pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro) e alcuni oligoelementi come il selenio, lo zinco, il manganese e il rame.

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	2.048
SALVIA	100 g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	100 g	1.150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3.480
PRUGNE	3	1.454
UVETTA NERA	1 cucchiaio	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

5.000 ORAC

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.

PRINCIPALI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NEGLI ALIMENTI

- Vitamina E (olio extra vergine di oliva, germe di grano, granoturco, spinaci, broccoli, arachidi, semi di girasole, muesli)
- Vitamina C (mirtilli, fragole, arance, kiwi, peperoni rossi, cavolini di Bruxelles, patate, broccoli, lattuga)
- Beta-carotene (carote, spinaci, patate dolci, piselli, lattuga, pomodori, zucca gialla, bieta, cicoria, ruchetta, agrumi, melone, albicocche, pesche, nespole)
- Selenio (spinaci, funghi, noci, semi di girasole)
- Flavonoidi (tè, vino rosso, cipolla, lattuga, mele, arance, uva)
- Licopene (pomodori, melone d'estate, papaia)

- Resveratrolo (uva a buccia scura e vino rosso)
- Acido alfa-lipoico (patate, carote, barbabietola, verdure in foglia, carni rosse)
- Ubichinone (germe di grano, nocciole, spinaci, aglio, cavoli, fagioli, carne e pesce in genere).

Ogni antiossidante ha un'azione diversa e pertanto, per garantire l'apporto di ognuno di essi nelle giuste quantità, è opportuno seguire una dieta varia ed equilibrata basata sul modello della Dieta Mediterranea.

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 a ogni divisione della cellula e con l'età. A un certo punto di tale processo, la cellula non può dividersi ulteriormente 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, sottolineando peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.
Studi effettuati dai ricercatori di Harvard e pubblicati sul British Medical Journal hanno evidenziato come la Dieta Mediterranea aiuti a mantenere il benessere dell'individuo anche agendo sulla lunghezza dei telomeri e rallentando, pertanto, i processi che determinano il loro accorciamento. Dunque il modello della Dieta Mediterranea che andremo a illustrare più avanti, rappresenta lo stile di vita e alimentare migliore per la prevenzione dei tumori, delle malattie metaboliche croniche e per il mantenimento del benessere del nostro organismo.

IN ITALIA
CIRCA 1 MILIONE DI BAMBINI OBESI

21% DEI BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA I 6 E GLI 11 ANNI È IN SOVRAPPESO

PERCENTUALI PIÙ ELEVATE DI SOVRAPPESO:
40% ABRUZZO, MOLISE, CAMPANIA, PUGLIA E BASILICATA

TASSI INFERIORI AL 25%:
SARDEGNA, VALLE D'AOSTA E TRENTINO-ALTO ADIGE

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo economico. I dati del Ministero della Salute indicano come l'Italia si ponga ai primi posti tra i paesi europei per l'eccesso ponderale infantile. Sono affetti da obesità circa un milione di bambini (il 14% della popolazione infantile) mentre il 21% dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso. 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, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige fanno registrare tassi inferiori al 25%. Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della Dieta Mediterranea, di una maggiore assunzione di calorie e di una maggiore sedentarietà. Nella popolazione adulta si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di obesità nel 10% e di sovrappeso nel 36% della popolazione.

È scientificamente dimostrato come sovrappeso e obesità predispongono a molteplici malattie croniche quali malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete mellito di tipo 2 e aumentano il rischio di sviluppare molteplici tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio, prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici).

I pazienti adulti affetti da obesità o da eccesso ponderale hanno anche un maggior rischio di recidiva della patologia tumorale e di mortalità se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normalità di peso corporeo. Secondo l'OMS sia l'obesità sia il sovrappeso rappresentano i più importanti fattori di rischio modificabile di cancro, dopo il fumo di tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo e al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità. I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ancora chiaramente definito.
Molte evidenze sperimentali riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante, presente spesso nei soggetti affetti da obesità, un fattore chiave nel determinismo della patologia tumorale così come altri meccanismi molecolari, quale per esempio uno stato di infiammazione subclinica cronica. Inoltre, nell'ultimo decennio è emersa una realtà ancora più preoccupante: quella del ruolo dell'obesità e del sovrappeso nell'età infantile e adolescenziale come fattore facilitante lo sviluppo, anche prima dell'età adulta, di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia,

problemi respiratori e alle articolazioni, incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ma anche di sviluppare tumori. L'obesità in età pediatrica è inoltre associata a complicanze retiniche e renali, steatosi epatica (fegato grasso), asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici. Un numero crescente di studi dimostra come i bambini o gli adolescenti obesi o in eccesso di peso avranno un rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore quali alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon-retto e uroteliali. Queste evidenze impongono di ampliare la battaglia contro il cancro puntando a 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. Infatti, recenti studi indicano come il peso dei bambini sia influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio condotto su circa 2.000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso od obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano.

È importante sapere come i figli di genitori in sovrappeso o obesi abbiano 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 e i comportamenti sedentari sono molto allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana; 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 indica come anche in Italia sia notevolmente aumentato il numero degli adolescenti che consumano alcol. Infatti, è stato dimostrato come le bevande alcoliche favoriscano l'eccesso ponderale e l'obesità, così come aumentano il rischio di sviluppare 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. Infatti 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 a qualsiasi età, incluso infanzia e adolescenza, produca 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 ritiene 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 "Mangiar bene conviene", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". L'obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita corretti che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.

ECCO I DIECI PUNTI ESSENZIALI:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi.
2. Svezzamento dopo i sei mesi.
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita.
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. Controllare il peso corporeo prima dei 6 anni.
8. Introdurre 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 e Sociale)

A questo bisogna aggiungere l'importanza dell'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 alcol e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti alla televisione o con i 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, illustrando gli aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione".

A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.

La prevenzione dell'eccesso ponderale dell'adulto, in particolare, deve essere praticata dagli organi preposti attraverso campagne di educazione alimentare che promuovano un corretto stile di vita e pertanto una dieta equilibrata e varia e una adeguata attività fisica giornaliera. Al riguardo si può fare riferimento alle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione che fa parte del Consiglio per la Ricerca e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA) e che possiamo così riassumere nei punti più salienti:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità, quelli migliori si trovano nell'olio extra vergine di oliva e nel pesce
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, hai fatto o stai facendo sport
- Il sale? Meglio poco e iodato
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola.

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 e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi – la Dieta Mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Il termine dieta deriva dalla parola greca διαιτα (leggi diaita), che significa stile di vita, equilibrio. La Dieta Mediterranea non è, quindi, semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei Paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, 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).

SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA QUINDI:

1. Avere uno stile di vita equilibrato.
2. Essere in armonia con la natura e i suoi ritmi.
3. Tenere conto della biodiversità e della stagionalità.
4. Usare con rispetto i prodotti della terra e del mare.

Tutto ciò determina un sano rapporto con il cibo per vivere meglio e più a lungo. Base alimentare quotidiana della Dieta Mediterranea è:

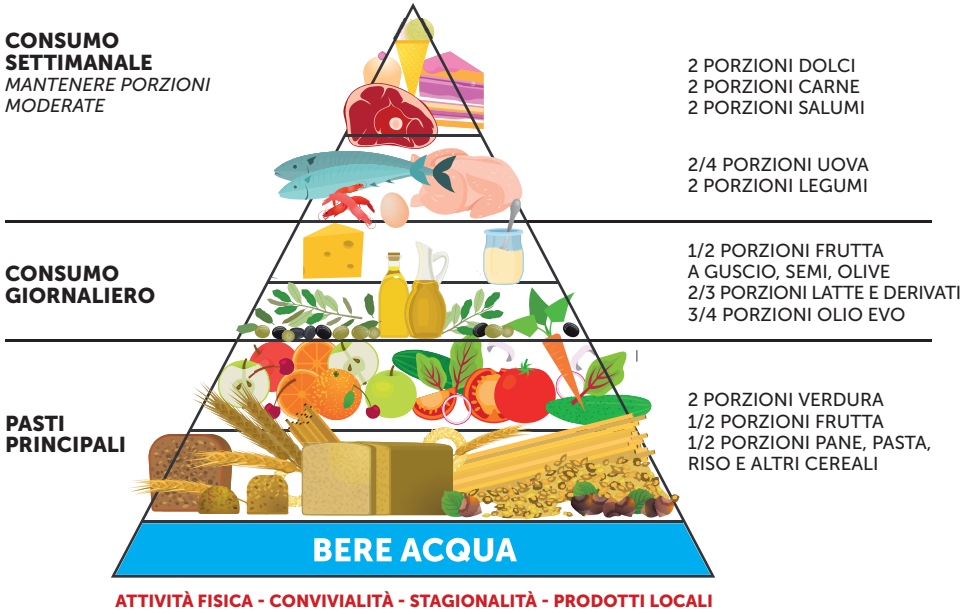
1. Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi, pane e cereali (meglio se integrali).
2. Consumo moderato di pesce, uova, latticini, carne bianca, pochissima carne rossa e, solo saltuariamente, dolci.
3. Assunzione regolare di molta acqua e (compatibilmente al credo religioso e alle abitudini) di limitate quantità di vino (da bere in corrispondenza dei pasti principali).
4. Uso pressoché esclusivo di olio extra vergine di oliva quale condimento grasso per cucinare e per insaporire i cibi crudi.

Accanto a questo regime dietetico, la Dieta Mediterranea ha le sue basi su 4 principi (così come riportato nella Piramide della Dieta Mediterranea):

1. Sana attività fisica quotidiana, che garantisca un adeguato dispendio calorico.
2. Convivialità: 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. È stato dimostrato che pranzare in famiglia almeno una volta al giorno (una bella tavola apparecchiata, piatti buoni e preparati con amore, una chiacchierata fra genitori e figli, telefonini e televisore rigorosamente spenti) è una vera e propria terapia per i piccoli che soffrono di asma. La convivialità a tavola è stata riscoperta anche come elemento fondante per la prevenzione negli adulti e nei bambini dell'obesità e dei disordini alimentari psicogeni.
3. Porzioni moderate.
4. Uso di alimenti locali e di stagione.

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

PIRAMIDE DIETA MEDITERRANEA - POPOLAZIONE ADULTA (18-65 ANNI)



E inoltre:

- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio di oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- 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 perché sono ricche di grassi saturi, prediligere le carni bianche e magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del bacino mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).
- 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.
- Prediligere l'olio di oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (1 g = 8,75 calorie), ma quello extra vergine di oliva è il più digeribile ed è il più saporito, pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E con elevato potere antiossidante.
- Utilizzare almeno circa 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (1 porzione è pari a circa 100 grammi), alternandole sapientemente nei 5 colori della salute (bianco, giallo-arancione, rosso, verde e violetto).

Oltre al loro contenuto di vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e la verdura forniscono elevate quantità di sali minerali e di fibra alimentare, che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore, come recentemente dimostrato (Pediatrics 2016). La fibra alimentare, infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione, e presumibilmente svolge anche un ruolo nel mantenimento di un fisiologico metabolismo.
Le raccomandazioni sullo stile di vita e sui consumi alimentari sono riferibili a individui adulti (18 - 65 anni) sani con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche devono basarsi su piani alimentari personalizzati.

TERRITORIALITÀ

Il consumo di alimenti venduti direttamente sul luogo di produzione o in sua prossimità garantisce che l'alimento mantenga le sue caratteristiche ottimali in termini di freschezza e di nutrienti. Infatti, il consumo dei prodotti stagionali permette che i prodotti possano conservare inalterati nutrienti quali vitamine, sali minerali e antiossidanti fondamentali per le difese dell'organismo contro tutti i processi che possono portare alla formazione di tumori. Inoltre, la territorialità e la stagionalità dei prodotti alimentari contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale (minori emissioni di CO^2), con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione e in stagioni diverse da quelle del territorio di crescita.

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

L'OLIO E LA SUA QUALITÀ

La qualità dell'olio è fortemente dipendente innanzitutto dalla sanità e dallo stadio di maturazione delle olive e dal metodo di raccolta. I frutti (drupe) non devono essere danneggiati da parassiti e devono essere preferibilmente raccolti direttamente dall'albero. La raccolta avviene solitamente tra la metà di ottobre e il mese di gennaio, a seconda delle varietà. La qualità dipende, ancora, dalla velocità con cui le olive sono sottoposte alla molitura: una volta raccolte, devono essere il più velocemente possibile portate in frantoio e lavorate.

L'olio viene valutato e quindi classificato per legge in diverse tipologie (Regolamento delegato UE 2015), in funzione:

a) del tipo di estrazione, che può essere meccanica o chimica (solo l'estrazione meccanica dà origine agli "Oli di oliva vergini")
b) del contenuto in acido oleico, espresso in grammi, per 100 grammi di olio.

OLI DI OLIVA VERGINI

a) Olio extra vergine di oliva (Extra Virgin Oil, EVO): olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 0,80 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.
b) Olio di oliva vergine: olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 2 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.
c) Olio di oliva lampante: olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è superiore a 2 g per 100 g e/o avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.

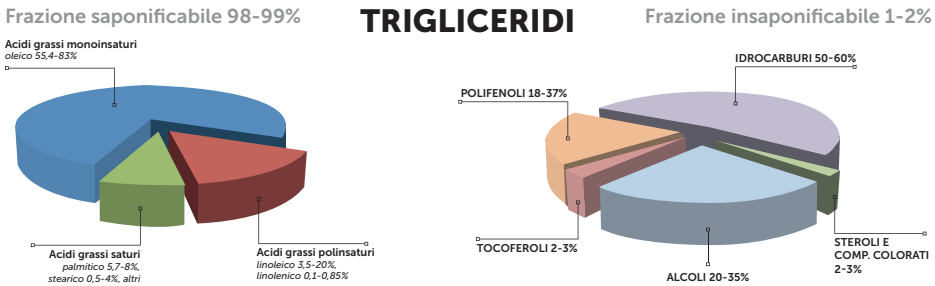
Vi sono, poi, altri tipi di oli cosiddetti "raffinati", nei quali l'acidità troppo elevata viene ridotta con trattamenti chimici, e gli oli di sansa, estratti dalla "pasta olearia" già sottoposta alla molitura, in cui l'olio non estraibile meccanicamente viene ricavato mediante trattamento con solventi o mediante processi fisici.

Quindi solo l'olio migliore, che conserva nella forma più integra i trigliceridi con bassa acidità (inferiore allo 0,8% di acido oleico) e ridotta ossidazione, caratterizzato dalle tipiche note fruttate (insieme ai pregi dell'amaro e del piccante) e privo di difetti organolettici, può fregiarsi del titolo di "extra vergine" ed è il più elevato grado della qualità.

Tra i migliori extra vergini, il consumatore può individuare i prodotti a Denominazione di Origine Protetta (DOP). DOP è il marchio di qualità che viene attribuito a un prodotto il cui intero ciclo produttivo, dalla materia prima al prodotto finito, viene svolto all'interno di un'area geografica ben delimitata, e quindi non è riproducibile al di fuori di essa. L'olivicoltore deve attenersi a uno specifico "disciplinare di produzione" e sottostare al controllo di un Ente di Certificazione indipendente e appositamente incaricato e riconosciuto dal Ministero delle Politiche Agricole alimentari e Forestali.

LA CONSERVAZIONE DELL'OLIO

Anticamente, la conservazione avveniva in manufatti di argilla, come anfore, orci o giare. Attualmente, si adoperano recipienti in acciaio inox in locali asciutti, freschi, areati, bui e con una temperatura costante di 12-15°C, per mantenere inalterate le proprietà naturali ed evitare il contatto dell'olio con l'aria e la luce, prevenendo ossidazioni e irrancidimento. L'imbottigliamento ideale è in vetro di colore verde scuro. Se conservato bene, l'olio mantiene inalterate le sue qualità per 18-24 mesi.



ALCUNI DETTAGLI PER ORIENTARSI SULLA QUALITÀ NELL'ACQUISTO

Quello che viene venduto con l'etichetta "olio di oliva" è un olio ottenuto da oli lampanti attraverso la raffinazione, cioè una serie di trattamenti aggressivi che lo privano di molti componenti salutari e favoriscono la formazione di composti nocivi come i grassi trans.
A questo liquido inodore, incolore e insapore viene aggiunta una piccola quantità di olio vergine di oliva (5-10%) e, a norma di legge, viene venduto appunto "come olio di oliva" (ma del succo dell'oliva contiene ben poco).
Tutti i grassi sono costituiti per il 98% da una miscela di trigliceridi (formati da una molecola di glicerolo e tre molecole di acidi grassi) e hanno un identico valore calorico: 1 g = 8,75 calorie.

Non esistono pertanto oli leggeri (opinione ancora oggi piuttosto diffusa) e oli pesanti. Esistono invece oli più salutari e altri meno salutari.
Anche l'EVO, che è il più salutare e il più digeribile fra tutti gli oli, è composto per il 98-99% da una miscela di trigliceridi (detta parte saponificabile) e per l'1-2% dalla parte insaponificabile, costituita da numerosi composti salutari (squalene, tocoferoli, carotenoidi, polifenoli, fitosteroli, alcoli terpenici, clorofille, lignani, secoridoidi). Il contenuto preponderante di acido oleico rende l'EVO più viscoso e meno fluido, per questo si pensa erroneamente che sia più grasso, più pesante e meno digeribile rispetto all'olio di semi.

La composizione in acidi grassi dell'EVO è differente dagli altri grassi da condimento per la particolare ricchezza di acidi grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico, e per il contenuto ottimale di acidi grassi polinsaturi, definiti "essenziali" in quanto l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e pertanto devono essere assunti con l'alimentazione.

Il contenuto di grassi saturi è, invece, molto basso. Per la sua composizione (basso contenuto di acidi grassi polinsaturi ed elevato contenuto di polifenoli), l'EVO reagisce in modo più stabile rispetto agli altri oli vegetali al processo ossidativo che avviene con la cottura dei cibi, specie se ad alte temperature (150-200°C come avviene soprattutto con la frittura). L'EVO permette di contenere sensibilmente non solo la formazione di sostanze potenzialmente dannose derivanti dall'ossidazione termica dei grassi (lipoperossidi, idroperossidi, chetoni, aldeide), ma anche di altri composti derivanti dal trattamento ad alte temperature dell'alimento (acrilammide, glicilamide, OH-metilfurfurale). È un alimento prezioso, adatto per ogni età (in special modo per i neonati) e aiuta lo sviluppo armonico dei bambini.

L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO) ALLEATO NELLA LOTTA CONTRO I TUMORI

Oggi il cancro è una malattia curabile. Ma rimane fondamentale seguire uno stile di vita corretto e un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo per la prevenzione, ma anche a seguito della guarigione. La Dieta Mediterranea, infatti, contribuisce a preservare il nostro organismo dalle recidive del tumore. In particolare, è l'uso di olio extra vergine di oliva, in virtù delle sue molteplici qualità antitumorali e in ragione della sua ineguagliabile miniera di antiossidanti, che aiuta nella prevenzione del cancro. I pregi dell'olio EVO, assunto all'interno di una dieta varia, sana ed equilibrata, sono stati dimostrati da numerosi studi epidemiologici eseguiti soprattutto su donne guarite dal tumore al seno, da sempre tra i più diffusi e temibili. Le evidenze che ne sono emerse sono state univocamente a favore del consumo di olio extra vergine di oliva quale alimento fondamentale per la prevenzione delle recidive.

Uno studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), comprendente donne provenienti da Italia, Grecia e Spagna, ha rilevato che il gruppo che si atteneva strettamente al modello dietetico mediterraneo, infatti, ha mostrato una significativa riduzione (del 7%) del rischio di cancro al seno in postmenopausa rispetto a il gruppo che vi si atteneva più blandamente. Inoltre, in un secondo studio PREDIMED, prima indagine clinico che valuta l'intervento con la dieta mediterranea per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari, i ricercatori hanno anche raccolto informazioni sull'incidenza del cancro al seno come esito secondario. I partecipanti a PREDIMED sono stati randomizzati in uno dei tre gruppi di studio: dieta mediterranea arricchita con olio extra vergine di oliva, dieta mediterranea arricchita con noci e dieta di controllo.

Tra le 4152 donne nello studio, quelle assegnate alla Dieta Mediterranea arricchita con olio extravergine di oliva presentavano un rischio inferiore del 68% di cancro al seno in postmenopausa rispetto alle donne del gruppo di controllo. Inoltre, un aumento del 5% delle calorie dell'olio extravergine di oliva è stato associato a una riduzione del 28% del rischio di cancro al seno. Maggiore è l'assunzione di olio extra vergine di oliva, minore è il rischio di cancro al seno in postmenopausa.

Studi epidemiologici suggeriscono che l'olio extra vergine d'oliva esercita dunque un effetto protettivo contro alcuni tumori maligni. Seguire una dieta sana con l'olio EVO come principale fonte di grasso, infatti, potrebbe ridurre notevolmente l'incidenza del cancro. È poi da sottolineare come l'effetto protettivo dell'olio d'oliva è indipendente dalla quantità di frutta e verdura consumata nella dieta.

È stato anche riportato che una dieta ricca di olio extra vergine d'oliva è associata a un ridotto rischio di cancro all'intestino. Studi recenti hanno dimostrato che l'olio EVO fornisce protezione contro il cancro del colon. Proseguendo in questa direzione, la ricerca ha esaminato le implicazioni metaboliche dei grassi, in particolare il ruolo protettivo dell'olio extra vergine d'oliva nella malattia epatica cronica e nel disturbo dell'intestino noto come morbo di Crohn. I risultati indicano gli effetti benefici dell'olio EVO sulle lesioni precancerose. Dopo aver analizzato tre tipi di dieta, i ricercatori sono giunti a varie conclusioni: la dieta dell'olio extra vergine d'oliva ha ridotto il numero di lesioni cancerose; il numero di tumori che si sono sviluppati era chiaramente e significativamente basso; i tumori erano meno aggressivi e avevano una prognosi migliore.

Questo effetto benefico potrebbe essere correlato all'acido oleico, l'acido grasso monoinsaturo predominante nell'olio extra vergine d'oliva. È stato osservato che questo acido grasso riduce la produzione di prostaglandine derivate dall'acido arachidonico, che a sua volta svolge un ruolo significativo nella produzione e nello sviluppo dei tumori. Tuttavia, non è escluso che anche altri costituenti dell'olio EVO, come antiossidanti, flavonoidi, polifenoli e squalene possano avere un'influenza positiva. Si ritiene che lo squalene abbia, infatti, un effetto favorevole sulla pelle riducendo l'incidenza dei melanomi. L'olio extra vergine d'oliva arricchisce anche il gusto di verdure e legumi i cui benefici nella prevenzione del cancro sono stati ampiamente dimostrati. Alcune ricerche attuali molto promettenti sono incentrate sulla protezione fornita dall'olio EVO contro la leucemia infantile e vari tipi di cancro, come il cancro a cellule squamose esofagee. Molto deve ancora essere scoperto su come l'olio extra vergine d'oliva influenzi il cancro e mancano ancora dati concreti sui meccanismi alla base del ruolo benefico che svolge nella prevenzione o nell'inibizione della crescita di diversi tumori. Tuttavia, in base alle informazioni attualmente disponibili, l'olio EVO potrebbe agire positivamente durante le diverse fasi coinvolte nel processo di formazione del cancro.

OLIO EVO E INTESTINO

Grazie al sitosterolo contenuto al suo interno, l'olio extra vergine d'oliva impedisce parzialmente l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino tenue. Stimola inoltre l'assorbimento di vari nutrienti. L'olio EVO, quindi, è un grasso che si digerisce e si assorbe molto bene; ha proprietà eccellenti e un lieve effetto lassativo che aiuta a combattere la stitichezza e l'alitosi.

OLIO EVO E SISTEMA IMMUNITARIO

È stato documentato che l'assunzione di olio extra vergine d'oliva rafforza il sistema immunitario contro gli attacchi esterni di microrganismi, batteri o virus, come è noto da tempo che le carenze di minerali e vitamine possono avere un effetto negativo sul sistema immunitario. Ricerche recenti hanno poi concluso che gli acidi grassi nella composizione dell'olio EVO sono buoni alleati nell'abbassare importanti parametri immunologici come la proliferazione dei linfociti indotta da mitogeni specifici sia dei linfociti B che dei linfociti T. È infatti stato segnalato che questi acidi grassi svolgono un ruolo importante in varie funzioni immunitarie. Sono coinvolti nella regolazione dei processi infiammatori e possono essere efficaci nel trattamento di alcune malattie autoimmuni e nella regolazione del sistema immunitario in generale.

OLIO EVO E ARTERIOSCLEROSI

È stato dimostrato che l'olio extra vergine d'oliva ha un effetto positivo nel prevenire la formazione di coaguli di sangue e l'aggregazione piastrinica. È stato osservato che, evitando un'eccessiva coagulazione del sangue, le diete ricche di olio EVO possono attenuare l'effetto dei cibi grassi nel favorire la formazione di coaguli di sangue, contribuendo così alla bassa incidenza di insufficienza cardiaca nei Paesi in cui l'olio extra vergine d'oliva è il principale grasso consumato.

OLIO EVO E COLESTEROLO

L'olio extra vergine d'oliva abbassa i livelli di colesterolo totale nel sangue, colesterolo LDL e trigliceridi. Allo stesso tempo non altera i livelli di colesterolo HDL (e può addirittura aumentarli), svolge un ruolo protettivo e previene la formazione di chiazze adipose, stimolando così l'eliminazione delle lipoproteine a bassa densità. L'effetto benefico del consumo di olio EVO rispetto alle malattie cardiovascolari è stato dimostrato in prevenzione primaria, dove riduce il rischio di sviluppare la malattia, e in prevenzione secondaria, dove previene la recidiva dopo un primo evento coronarico. Attualmente, la ricerca sta rivelando l'efficacia della dieta mediterranea nella prevenzione degli eventi coronarici secondari e l'influenza positiva dell'olio extra vergine d'oliva sulla depressione associata a tali eventi e sull'umore. Questi risultati sono molto importanti in considerazione dell'elevata incidenza di depressione nel mondo moderno e del grande rischio che rappresenta nelle malattie cardiache ricorrenti.

OLIO EVO E APPARATO DIGERENTE

Non appena assumiamo l'olio extra vergine d'oliva, esso ha una serie di effetti benefici che incidono su tutto il sistema digestivo. Già nell'antichità era consigliato per vari disturbi della digestione e le sue proprietà benefiche sono oggi ampiamente corroborate da studi epidemiologici e da una ricchezza di dati scientifici.

OLIO EVO E STOMACO

Quando l'olio extra vergine d'oliva raggiunge lo stomaco non riduce il tono dell'anello muscolare o dello sfintere alla base dell'esofago. Per questo motivo riduce il rischio di flusso o reflusso di cibo e succo gastrico dallo stomaco all'esofago. L'olio extra vergine d'oliva, inoltre, inibisce anche parzialmente la motilità gastrica. Di conseguenza, il contenuto gastrico dello stomaco viene rilasciato più lentamente e gradualmente nel duodeno, dando una maggiore sensazione di "pienezza", e favorendo la digestione e l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino.

OLIO EVO E SISTEMA EPATOBILIARE

Uno degli effetti dell'olio extra vergine d'oliva sul sistema epatobiliare è quello di essere un colagogo, garantendo un ottimo drenaggio biliare e il completo svuotamento della cistifellea. Un altro effetto è legato alla sua natura colecistocinetica, cioè stimola la contrazione della cistifellea, che è estremamente utile nel trattamento e nella prevenzione dei disturbi delle vie biliari. Stimola la sintesi dei sali biliari nel fegato e aumenta la quantità di colesterolo escreto dal fegato. In breve, l'olio EVO, per il suo effetto benefico sul tono muscolare e sull'attività della cistifellea, stimola la digestione dei lipidi, perché emulsionati dalla bile, e previene l'insorgere dei calcoli biliari.

OLIO EVO E PANCREAS

Quando viene consumato, l'olio extra vergine d'oliva fa produrre al pancreas una piccola quantità di secrezione, facendo "lavorare" questo organo poco, ma in modo efficiente e sufficiente per svolgere tutte le sue funzioni digestive. L'olio d'oliva è consigliato nelle malattie in cui è necessario mantenere la funzione pancreatica, come l'insufficienza del pancreas, la pancreatite cronica, la fibrosi cistica e le sindromi da malassorbimento.

Elaborazione Cia sulla base delle informazioni pubblicate dal Consiglio Oleicolo Internazionale su alcuni effetti benefici sulla salute umana legati al consumo di olio di oliva.

LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

La cottura degli alimenti, in genere, rende i cibi più appetibili e digeribili; inoltre offre una maggiore sicurezza alimentare da un punto di vista batteriologico e parassitologico. I metodi di cottura devono esaltare il sapore dei cibi, ma garantire anche la minor perdita di nutrienti, specialmente di vitamine, minerali e agenti antiossidanti preziosi per la prevenzione dei tumori.

È importante nel caso della frittura o della cottura alla griglia che questi metodi di cottura vengano effettuati con particolari accorgimenti affinché non si formino sostanze dannose per la salute. Elenchiamo, dunque, i vari tipi di cottura e i consigli per evitare perdite di nutrienti e ottenere delle preparazioni culinarie non solo buone ma anche salutari.

1. BOLLITURA: si consiglia di mettere gli alimenti nell'acqua nel momento in cui essa arriva a bollore e non aggiungere più di 5 grammi di sale per ogni litro d'acqua. La cottura non deve essere eccessivamente lunga per evitare la perdita di vitamine antiossidanti termolabili come la vitamina C o di polifenoli, anch'essi composti a elevato potere antiossidante. Durante la bollitura una parte dei sali minerali passa nell'acqua di cottura ed è dunque consigliabile recuperare questi nutrienti utilizzando il liquido di cottura per preparare minestre o stufati.

2. PENTOLA A PRESSIONE: con temperature attorno ai 110-120 gradi e per tempi brevi, la cottura a pressione non provoca una perdita eccessiva di vitamine e di sali minerali. È importante avere l'accortezza di non immergere gli alimenti in troppa acqua nella quale si andrebbero a perdere preziosi micronutrienti.

3. CARTOCCIO: la pellicola d'alluminio nella quale si avvolgono gli alimenti, preferibilmente a piccoli pezzi, li protegge dall'aggressione del calore, evitando la dispersione degli aromi, dei principi nutritivi e degli agenti antitumorali.

4. AL FORNO: la cottura al forno avviene a temperature molto alte (da 180 a 250 gradi). Il calore del forno basta a produrre rapidamente una "crosta" dorata di protezione intorno all'alimento che permette di mantenere i principi nutritivi e gli aromi. Evitate temperature eccessive che possono "bruciare" la crosta, rendendola nera, e determinare la formazione di sostanze dannose per l'organismo.

5. AL VAPORE: la temperatura rimane a livelli molto bassi e l'alimento non viene immerso nell'acqua, quindi la perdita dei principi nutritivi viene ridotta al minimo. È un metodo eccellente per cuocere la maggior parte delle verdure i cui sapori e aromi, ma anche le sostanze antitumorali, non vengono diluiti nell'acqua di cottura.

6. IN PADELLA: la cottura in padella è preferibile che venga effettuata con olio extra vergine di oliva, che ben sopporta le temperature elevate senza degradarsi in composti che potrebbero essere dannosi per l'organismo umano.

7. SALTATI IN PADELLA: verdure, carne, pesce, pasta e riso sono alimenti che precedentemente cotti possono essere saltati in padella. Affinché non venga penalizzata la salubrità degli alimenti è bene utilizzare poco olio e aspettare che sia caldo prima di mettere gli stessi, ridotti in piccoli pezzi. Gli ingredienti devono essere tenuti in movimento costante sulla fiamma con un cucchiaio di legno o scuotendo la padella tenendola per il manico al fine di minimizzare i danni termici sugli alimenti.

8. ALLA PIASTRA E ALLA GRIGLIA: sono due metodi di cottura che richiedono temperature veramente alte. Oltre a degradare alcune vitamine, se non effettuati in maniera corretta, possono determinare la formazione di composti tossici come il benzopirene. Dunque regolate il calore in modo tale che la cottura non determini bruciature nere evidenti sull'alimento, che contengono sostanze potenzialmente dannose.

9. LA FRITTURA: è considerata tra le preparazioni culinarie più appetibili e gustose. L'olio extra vergine di oliva è ritenuto il più adatto per tale preparazione perché nella cottura si altera meno di qualsiasi altro grasso vegetale o animale. La frittura casalinga è generalmente più digeribile perché la quantità massima di grasso assorbito non supera il 10% del peso iniziale dell'alimento utilizzato. L'olio deve essere rinnovato spesso ed è consigliabile non usare lo stesso olio più di 2-3 volte. È inoltre opportuno filtrarlo per eliminare i residui di alimenti. È bene ricordare che gli alimenti vanno fritti a una temperatura tale da non superare mai il cosiddetto punto fumo, ben preciso per ogni tipo di olio. Il punto fumo è la barriera oltre la quale gli oli si decompongono formando sostanze nocive per l'organismo, come ad esempio l'acroleina. L'olio extra vergine di oliva è quello che ha il punto fumo più alto (210°C rispetto ai 150°C del migliore olio di semi). Pertanto, poiché la temperatura ideale per una buona frittura è pari a 170-180°C, l'olio extra vergine di oliva è il grasso migliore da utilizzare per questo tipo di cottura.

10. MICROONDE: la rapidità di cottura permette di conservare le proprietà nutrizionali dell'alimento. L'energia a microonde è prodotta in una sorgente e si irradia in forma di onde elettromagnetiche ad alta frequenza che, penetrando nell'alimento, fanno vibrare le particelle di acqua e grasso in esso contenute, producendo per attrito il calore che cuoce il cibo.

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. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso sano.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
   - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
   - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
   - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
    - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
    - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
    - l'epatite B (per i neonati)
    - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
    - dell'intestino (uomini e donne)
    - del seno (donne)
    - del collo dell'utero (donne).

AIUTA LA LILT

CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- sul conto corrente postale n. 28220002
  Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002

- con bonifico bancario intestato a: **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**
  Sede Centrale c/o Tesoreria MONTE DEI PASCHI DI SIENA
  Via del Corso 232 - 00186 Roma
  Codice IBAN: IT 61 E 01030 03200 000006418011
  BIC: PASCITMMROM

- direttamente all'associazione LILT della propria Provincia, consultando il sito www.lilt.it

5 PER MILLE PER LA LILT

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef.
È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" oppure "Finanziamento della ricerca scientifica e della Università" 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.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere l'Associazione LILT della propria Provincia.

QUOTE SOCIALI

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota annuale (10 euro come socio ordinario, 100 euro come socio sostenitore e 300 euro come socio benemerito).

ASSOCIAZIONI PROVINCIALI

SEDE CENTRALE	TEL. 06.4425971	sede.centrale@lilt.it
AGRIGENTO	TEL. 0925.905056	agrigento@lilt.it
ALESSANDRIA	TEL. 0131.206369 - 0131.41301	alessandria@lilt.it
ANCONA	TEL. 071.2071203	ancona@lilt.it
AOSTA	TEL. 0165.31331	aosta@lilt.it
AREZZO		arezzo@lilt.it
ASCOLI PICENO	CELL. 339.8389111	ascolipiceno@lilt.it
ASTI	TEL. 0141.595196	asti@lilt.it
AVELLINO	TEL. 0825.73550	avellino@lilt.it
BARI	TEL. 080.52104040	bari@lilt.it
BARLETTA	TEL. 0883.332714	barletta@lilt.it
BELLUNO	TEL. 0437.944952 - CELL. 335.290277	belluno@lilt.it
BENEVENTO	TEL. 0824.313799	benevento@lilt.it
BERGAMO	TEL. 035.242117	bergamo@lilt.it
BIELLA	TEL. 015.8352111	biella@lilt.it
BOLOGNA	TEL. 051.4399148	bologna@lilt.it
BOLZANO	TEL. 0471.402000	bolzano@lilt.it
BRESCIA	TEL. 030.3775471	brescia@lilt.it
BRINDISI		brindisi@lilt.it
CAGLIARI	TEL. 070.495558	cagliari@lilt.it
CALTANISSETTA	CELL. 393.8110020	caltanissetta@lilt.it
CAMPOBASSO	TEL. 0875.714008	campobasso@lilt.it
CASERTA	CELL. 333.2736202	caserta@lilt.it
CATANIA	CELL. 351.8633622	catania@lilt.it
CATANZARO	TEL. 0961.725026	catanzaro@lilt.it
CHIETI	TEL. 0871.564889	chieti@lilt.it
COMO	TEL. 031.271675	como@lilt.it
COSENZA	TEL. 0984.28547	cosenza@lilt.it
CREMONA	TEL. 0372.412341	cremona@lilt.it
CROTONE	TEL. 0962.901594	crotone@lilt.it
CUNEO	TEL. 0171.697057	cuneo@lilt.it
ENNA	TEL. 0935.1960323 - CELL. 340.7248442	enna@lilt.it
FERMO		fermo@lilt.it
FERRARA	CELL. 340.9780408	ferrara@lilt.it
FIRENZE	TEL. 055.576939	firenze@lilt.it
FOGGIA	TEL. 0881.661465	foggia@lilt.it
FORLÌ-CESENA	TEL. 0543.731882	forli-cesena@lilt.it
FROSINONE	TEL. 0775.2072611 - CELL. 333.2568341	frosinone@lilt.it
GENOVA	TEL. 010.2530160	genova@lilt.it
GORIZIA	TEL. 0481.44007	isontina@lilt.it
GROSSETO	TEL. 0564.453261	grosseto@lilt.it
IMPERIA	TEL. 0184.1951700	imperia@lilt.it
ISERNIA	CELL. 393.9214669	isernia@lilt.it
L'AQUILA	TEL. 0862.580566	laquila@lilt.it
LA SPEZIA	TEL. 0187.733996 - CELL. 344.3825540	laspezia@lilt.it
LATINA	CELL. 328.3778115 - CELL. 349.7544576	latina@lilt.it
LECCE	TEL. 0833.512777	lecce@lilt.it
LECCO	TEL. 039.599623	lecco@lilt.it
LIVORNO	TEL. 058.6811921	livorno@lilt.it
LODI	TEL. 0371.423052	lodi@lilt.it
LUCCA	CELL. 340.3100213	lucca@lilt.it
MACERATA	CELL. 331.9189268	macerata@lilt.it
MANTOVA	TEL. 0376.369177	mantova@lilt.it
MASSA CARRARA	TEL. 0585.488280	massa-carrara@lilt.it

MATERA	TEL. 0835.332696	matera@lilt.it
MESSINA	TEL. 090.3690211	messina@lilt.it
MILANO MONZA BRIANZA	TEL. 02.49521	milanomonzabrianza@lilt.it
MODENA	TEL. 059.374217	modena@lilt.it
NAPOLI	TEL. 081.5466888	napoli@lilt.it
NOVARA	TEL. 0321.35404	novara@lilt.it
NUORO	TEL. 0784.438670	nuoro@lilt.it
ORISTANO	TEL. 0783.74368	oristano@lilt.it
PADOVA	TEL. 049.8070205	padova@lilt.it
PALERMO	TEL. 393.9758436 - CELL. 327.5483901	palermo@lilt.it
PARMA	TEL. 0521.988886	parma@lilt.it
PAVIA	TEL. 0382.27167	pavia@lilt.it
PERUGIA	TEL. 075.5004290	perugia@lilt.it
PESARO E URBINO	CELL. 338.8076868	pesaro-urbino@lilt.it
PESCARA	TEL. 085 4283537 - CELL. 328.0235511	pescara@lilt.it
PIACENZA	TEL. 0523.384706	piacenza@lilt.it
PISA	TEL. 050.830684	pisa@lilt.it
PISTOIA	TEL. 0573.1603201	pistoia@lilt.it
PORDENONE	TEL. 0434.20042	pordenone@lilt.it
POTENZA	TEL. 0971.441968	potenza@lilt.it
PRATO	TEL. 0574.511794 - 0574.572798	prato@lilt.it
RAGUSA	CELL. 334.3985455	ragusa@lilt.it
RAVENNA	CELL. 345.4233751	ravenna@lilt.it
REGGIO CALABRIA	TEL. 0965.331563 - CELL. 331.1035252	reggiocalabria@lilt.it
REGGIO EMILIA	TEL. 0522.283844	reggioemilia@lilt.it
RIETI	TEL. 0746.268112	rieti@lilt.it
RIMINI	TEL. 0541.56492	rimini@lilt.it
ROMA	TEL. 06.88817637/47	roma@lilt.it
ROVIGO	TEL. 0425.411092	rovigo@lilt.it
SALERNO	TEL. 089.241623	salerno@lilt.it
SASSARI	TEL. 079.214688	sassari@lilt.it
SAVONA	TEL. 019.812962	savona@lilt.it
SIENA	TEL. 0577.247259	siena@lilt.it
SIRACUSA	TEL. 0931.67306 - CELL. 328.9835816	siracusa@lilt.it
SONDRIO	TEL. 0342.219413	sondrio@lilt.it
TARANTO	CELL. 328.1752630	taranto@lilt.it
TERAMO	CELL. 338.1541142	teramo@lilt.it
TERNI	TEL. 0744.431220	terni@lilt.it
TORINO	TEL. 011.836626	torino@lilt.it
TRAPANI	CELL. 328.8746678	trapani@lilt.it
TRENTO	TEL. 0461.922733	trento@lilt.it
TREVISO	TEL. 0422.1740616	treviso@lilt.it
TRIESTE	TEL. 040.398312	trieste@lilt.it
UDINE	TEL. 0432.548999	udine@lilt.it
VARESE	TEL. 0331.623002	varese@lilt.it
VENEZIA	TEL. 041.958443	venezia@lilt.it
VERBANIA	CELL. 335.5400383	verbania@lilt.it
VERCELLI	TEL. 0161.255517	vercelli@lilt.it
VERONA	TEL. 045.8303675	verona@lilt.it
VIBO VALENTIA	TEL. 0963.547107	vibovalentia@lilt.it
VICENZA	TEL. 0444.513881	vicenza@lilt.it
VITERBO	TEL. 0761.325225	viterbo@lilt.it

COORDINATORI REGIONALI

ABRUZZO	DOTT. MARCO LOMBARDO	abruzzo@lilt.it
BASILICATA	DOTT. VINCENZO BARILE	basilicata@lilt.it
CALABRIA	DOTT. FRANCESCO PETROLO	calabria@lilt.it
CAMPANIA	DOTT. OTO CUSANO	campania@lilt.it
EMILIA-ROMAGNA	DOTT. LUIGI VIANA	emiliaromagna@lilt.it
FRIULI VENEZIA GIULIA	PROF.SSA BRUNA SCAGGIANTE	friuliveneziagiulia@lilt.it
LAZIO	DOTT. ALFREDO CECCONI	lazio@lilt.it
LIGURIA	DOTT. PAOLO SALA	liguria@lilt.it
LOMBARDIA	DOTT.SSA SILVIA VILLA	lombardia@lilt.it
MARCHE	DOTT.SSA ROSA BRUNORI	marche@lilt.it
MOLISE	DOTT. MARIO PIETRACUPA	molise@lilt.it
PIEMONTE VALLE D'AOSTA	DOTT. SALVATORE LUBERTO	piemonte@lilt.it
PUGLIA	PROF. AVV. SAVINO CANNONE	puglia@lilt.it
SARDEGNA	DOTT. ALFREDO SCHIRRU	sardegna@lilt.it
SICILIA	DOTT. GIUSEPPE SCIBILIA	sicilia@lilt.it
TOSCANA	DOTT. EUGENIO PACI	toscana@lilt.it
TRENTINO-ALTO ADIGE	PROF. MARIO CRISTOFOLINI	trentinoaltoadige@lilt.it
UMBRIA	PROF. ANTONIO RULLI	umbria@lilt.it
VENETO	ING. DINO TABACCHI	veneto@lilt.it

NOTE

CON IL PATROCINIO DI:

Associazione Nazionale Comuni Italiani

SIAE DALLA PARTE DI CHI CREA

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SOS LILT
800-998877

www.lilt.it

lilt nazionale