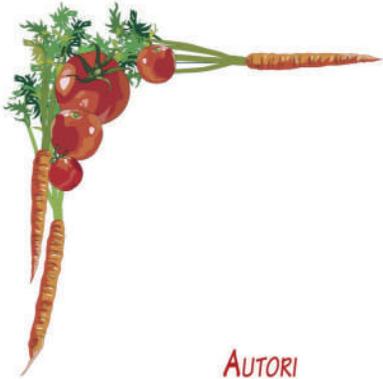


Alimentare la salute



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Milano - Via Venezian, 1
20133 Milano - Tel. 02.49.52.1 - Fax. 02.266.80.500 - info@legatumori.mi.it
www.legatumori.mi.it





AUTORI

Carla Favaro specialista in scienza dell'alimentazione, dottore di ricerca in nutrizione sperimentale e clinica, professore a contratto presso la scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione Università degli Studi di Milano - Bicocca

Giorgio Donegani dottore in scienze e tecnologie alimentari, docente di merceologia e legislazione igienico sanitaria presso il Politecnico del Commercio di Milano

Progetto grafico e impaginazione: Alma-Bianca Fusco

A cura di: Annamaria Bellantoni, Manuela Lacapra

Ringraziamenti

Si ringrazia l'agenzia fotografica TIPS (www.tipsimages.it) per la gentile concessione delle immagini.

© 2007 **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**
Sezione Provinciale di Milano
Via Venezian, 1 - 20133 Milano - Tel. 02.49521
Fax. 02.26680500 - info@legatumori.mi.it
www.legatumori.mi.it

1ª Ristampa 2015



Il Sistema di Gestione della Sezione di Milano della LILT è certificato ISO 9001:2008 (Cert. n° IT236170)



PROTEGGERE LA SALUTE A TAVOLA

Chi non ha mai sentito dire che la sana alimentazione riveste un ruolo di primaria importanza nel promuovere la salute e nel ridurre il rischio di malattie croniche compresi vari tipi di tumore? E chi non sa che la frutta e la verdura sono considerati fra gli alimenti maggiormente protettivi e che dovrebbero quindi essere sempre presenti in abbondanza sulla tavola? Allora, se la nostra alimentazione spesso si allontana da quello che, sulla base delle evidenze disponibili, viene indicato come il modello da seguire, significa che è sì importante sapere cosa fare (e questo resta sempre il punto di partenza) ma è poi anche necessario trovare il modo di tradurre in pratica la teoria. In primo luogo ricordando che ciò che rende l'alimentazione più o meno salutare sono le piccole scelte di tutti i giorni, quelle fatte nel decidere il menu, al momento della spesa, quando si opta per un piatto anziché un altro. Questo è il filo conduttore di "Alimentare la salute". In questo libretto viene dedicato ampio spazio sia agli aspetti teorici sia agli aspetti pratici. Con tanti consigli per tutti, dai più piccoli ai più grandi. Perché se è vero che la prevenzione deve iniziare presto, è altrettanto vero che non è mai troppo tardi per cogliere i benefici di una alimentazione e di uno stile di vita più salutari.

Dr.ssa Franca Fossati-Bellani Presidente LILT - Sezione Provinciale di Milano





Tanto gusto, poche calorie

Poiché ci si stanca presto di una cucina monotona e poco appetibile, va tenuto nella dovuta considerazione il gusto.

Per aggiungere sapore ai piatti conviene usare molte erbe aromatiche, meglio fresche che secche, utilizzare limone, aceto (compreso quello balsamico, più aromatico), spezie ed eventualmente salse poco caloriche come il ketchup e la senape, da usare però sempre in modesta quantità per la ricchezza in sale.

Riguardo a quest'ultimo, è consigliabile ridurre progressivamente l'uso, sia a tavola che in cucina, perché ci sono



A CHI DARE ASCOLTO

Il rapporto fra alimentazione e tumori è oggetto di grande attenzione da parte dei ricercatori, come confermano i tanti studi pubblicati sulle più autorevoli riviste scientifiche ogni anno. Complessivamente dalla ricerca emerge che circa un terzo dei tumori potrebbe essere evitato con una alimentazione ed uno stile di vita più salutari. Non è facile, tuttavia, stabilire con certezza quali sono i cibi o i regimi alimentari che possono aiutare a ridurre il rischio e quelli che invece potrebbero aumentarlo.

Questo perché ogni giorno introduciamo tanti alimenti e bevande che contengono moltissime sostanze che possono avere effetti differenti sulla salute. A volte la stessa sostanza può fare bene o male a seconda della quantità assunta, come accade per esempio per la vitamina A, necessaria per la crescita, la riproduzione, l'integrità del sistema immunitario, ma che può diventare tossica se presa ad alte dosi per tempi prolungati. Il quadro è reso ancora più complicato dal fatto che esistono tanti tipi di tumore, che possono avere cause diverse e richiedere tempi lunghi per svilupparsi.

Tutto questo rende molto difficile riuscire a stabilire dei rapporti di causa ed effetto.

E' quindi necessario essere sempre molto prudenti di fronte ai risultati di nuovi studi, come quelli che a volte vengono ripresi dai media, e lasciarsi orientare non da questi ma dalle linee guida di riferimento.

Queste vengono elaborate da gruppi di esperti ai quali, proprio per la loro autorevolezza, viene affidato il compito di redigere e via via aggiornare le raccomandazioni ufficiali che nascono dall'attenta valutazione, non di uno studio, ma dell'insieme delle evidenze disponibili.

COSA METTERE IN TAVOLA

Cosa suggeriscono dunque le raccomandazioni in ambito nutrizionale per la prevenzione dei tumori?

Le linee guida dell'American Cancer Society (2006), considerate fra le indicazioni più aggiornate ed autorevoli, riportano in sintesi queste quattro direttive:

1 **Mantenere un peso salutare per tutta la vita**

- Bilanciare l'apporto calorico con l'attività fisica
- Evitare eccessivi aumenti di peso durante il ciclo di vita
- Raggiungere e mantenere un peso salutare se si è sovrappeso o obesi

2 **Adottare uno stile di vita fisicamente attivo**

- Per gli adulti: almeno 30 minuti o più di attività fisica da moderata a vigorosa, oltre alle attività abituali, per 5 o più giorni alla settimana. La durata preferibile per l'attività intenzionale è da 45 a 60 minuti, 5 o più giorni alla settimana
- Bambini ed adolescenti: 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa, per almeno 5 giorni alla settimana

3 **Mangiare una grande varietà di alimenti saluari, in particolare quelli di origine vegetale**

- Scegliere alimenti e bevande in quantità tale da aiutare a raggiungere e mantenere un peso salutare
- Mangiare ogni giorno 5 o più porzioni di vari ortaggi e frutta
- Preferire i cereali integrali a quelli raffinati e agli zuccheri
- Limitare il consumo di carni lavorate e di carni rosse

4 **Se si bevono alcolici, limitarne il consumo**

- Non bere più di una bevanda alcolica al giorno per le donne e non più di due per gli uomini



studi che suggeriscono che un suo consumo eccessivo possa aumentare il rischio, oltre che di ipertensione arteriosa, anche di tumore dello stomaco. E' importante alternare i vari tipi di cottura, ricorrendo spesso ad ingredienti come il pomodoro, il vino, il latte magro, che permettono di aggiungere sapore con apporti calorici assai contenuti. E va curato molto anche l'aspetto dei cibi. Una mozzarella, ben disposta su un piatto, a fettine alternate con pomodoro e decorata con basilico fresco, ha un aspetto ben diverso rispetto allo stesso formaggio appoggiato su un piatto vuoto; allo stesso modo basta qualche fogliolina di prezzemolo ed una fettina di limone per rendere più attraente un filetto di pesce.



Se i chili sono troppi

In caso di sovrappeso o di vera e propria obesità, è sempre bene chiedere consiglio al medico sul comportamento da tenere per raggiungere un peso più salutare. In ogni caso vanno evitate le diete squilibrate o molto drastiche del tipo “fai da te” che possono essere dannose per la salute. Un dimagrimento graduale ottenuto

attraverso un'alimentazione quanto più possibile equilibrata e con un incremento dell'attività fisica viene considerata la strategia da preferire. E' più facile riuscire a ridurre le entrate



● Una bevanda alcolica è pari a una lattina di birra normale o un bicchiere (125 ml) di vino da pasto (12 gradi) o un bicchierino (40 ml) di superalcolico (40 gradi). Basta mettere a confronto queste indicazioni con quelle suggerite dalle più autorevoli associazioni scientifiche per la promozione della salute, per rendersi conto di come esse siano perfettamente allineate. Pertanto l'interrogativo non è se adottare il regime alimentare che può contribuire a proteggere da questa o quella malattia, ma piuttosto se far proprio uno stile alimentare e di vita in grado di offrire complessivamente più benessere e salute.

PERCHÉ FARE ATTENZIONE AL PESO

Anche quando si tratta di prevenzione dei tumori, la prima indicazione relativa all'alimentazione riguarda il peso corporeo. Il motivo è semplice. Quantità eccessive di grasso, come quelle che si accumulano quando si introduce più energia di quanta se ne consuma, costituiscono un pericolo per la salute, perché aumentano il rischio di alcuni tipi di cancro oltre che di altre malattie croniche, quali cardiopatia coronarica, diabete, ipertensione. Tale rischio risulta maggiore quanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso. E' quindi importante pesarsi con regolarità almeno una volta al mese e in caso di sovrappeso cercare di rientrare nei limiti normali. L'attenzione al peso va posta sin da piccoli, perché un bambino obeso ha molte probabilità di essere obeso anche da adulto. Ed è senz'altro meglio cercare di prevenire l'obesità con uno stile alimentare e di vita salutare piuttosto che dover poi correre ai ripari.

COME SAPERE SE IL PESO È NELLA NORMA

Uno dei metodi più utilizzati per sapere se il peso di

un adulto rientra nei limiti della normalità, o di quanto se ne discosta, è l'Indice di Massa Corporea (IMC) che può essere calcolato utilizzando questa formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{statura (m)} \times \text{statura (m)}}$$

Se il numero trovato è compreso fra 18.5 e 24.9 (con un buon punto di equilibrio fra 22 e 23.5) il peso si considera nella norma. Ad eccezione di individui particolarmente muscolosi, che possono arrivare anche a 27, da 25 in su si parla prima di sovrappeso e poi di obesità, al di sotto di 18.5, prima di sottopeso e poi di magrezza.

Esempio: uomo, anni 40, Statura m. 1.70 peso kg 68

$$\text{IMC} = \frac{68}{1.70 \times 1.70} = 23.5 \text{ normopeso}$$

PERCHÉ MANTENERSI SEMPRE ATTIVI

La sedentarietà abituale, oltre a favorire l'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute. E' infatti provato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per alcuni tipi di tumore (come quello del colon e della mammella), per la cardiopatia coronarica ed il diabete. Al contrario, un livello medio/alto di attività fisica aiuta a prevenire queste malattie ed anche l'ipertensione e l'osteoporosi senile. Per incrementare l'attività fisica non è necessario, anche se può essere utile, abbonarsi ad una palestra o alla piscina: si può essere fisicamente più attivi camminando di buon passo, andando in bicicletta, facendo giardinaggio, dedicandosi alle faccende domestiche o anche ballando, unendo così l'utile al dilettevole. E questo è un altro aspetto importante, perché è più facile vincere la sedentarietà se ci si dedica ad



energetiche dando la preferenza ai cibi che, a parità di apporto calorico, risultano più voluminosi, come frutta ed ortaggi.

Generalmente si rivela utile anche frazionare le calorie nell'arco della giornata, non saltare i pasti ed eventualmente prevedere, oltre alla prima colazione, al pranzo e alla cena, anche uno o due spuntini che possono aiutare a controllare meglio l'appetito. E' anche importante dedicare ai pasti un tempo sufficiente, mangiando lentamente, masticando ed assaporando bene i cibi. Tutto questo va visto non come una triste imposizione ma come una opportunità per prestare maggiore attenzione alla propria alimentazione, alla scelta dei cibi, alla loro preparazione, in altre parole come una occasione per prendersi maggiore cura di se stessi.



attività gradite, come potrebbe esserlo una passeggiata in buona compagnia. Bisogna anche saper cogliere al volo le occasioni che si presentano nella vita di tutti i giorni: fare le scale a piedi invece di usare l'ascensore, scendere dall'autobus una fermata prima e percorrere a piedi parte del tragitto, alzarsi dalla poltrona per cambiare canale anziché usare il telecomando (meglio ancora se lo si fa tutte le volte che le trasmissioni vengono interrotte per la pubblicità...). Anche il tempo libero che la famiglia trascorre insieme dovrebbe essere dedicato spesso all'attività fisica: giochi di movimento ai giardini, escursioni con passeggiate a piedi, visite alle città d'arte, sono tutti modi per essere meno sedentari e per trasmettere anche ai più piccoli un modello di vita più attivo e salutare.



PERCHÉ MANGIARE PREVALENTEMENTE ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Molti studi hanno dimostrato che una alimentazione ricca di cereali, soprattutto integrali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose patologie e in particolare da vari tipi di tumore e malattie cardiovascolari. Questi alimenti contengono fibra che si ritiene riduca il rischio di tumori del colon retto, probabilmente per una serie di meccanismi che comprendono la diluizione di eventuali composti cancerogeni e la riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa intestinale. Inoltre, questi alimenti sono fonti di altre sostanze quali vitamine antiossidanti, minerali e va-

ri composti fitochimici (sostanze chimiche di derivazione vegetale che non sono principi nutritivi, bensì composti biologicamente attivi) che potrebbero giocare un ruolo di rilievo nella prevenzione dei tumori. Infine, la frutta e gli ortaggi, grazie al basso apporto energetico abbinato ad un elevato volume ed un buon potere saziante, possono essere di grande aiuto anche per il controllo del peso corporeo. E proprio frutta ed ortaggi vengono considerati particolarmente protettivi, tanto che, secondo quanto suggerisce l'American Institute for Cancer Research, se l'unico cambiamento apportato alla dieta dalla popolazione fosse quello di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, il numero di casi di cancro diminuirebbe come minimo del 20%. Ecco perché, nella seconda parte di "Alimentare la salute", verrà dato ampio spazio a come tradurre in pratica questo consiglio e a come moderare contemporaneamente il consumo di alimenti di provenienza animale. Diversi studi hanno infatti associato diete ricche di alcuni di questi, quali le carni rosse, con un aumentato rischio di cancro del colon e della prostata. Ed anche se recenti ricerche suggeriscono che il potenziale legame fra carni rosse e tumori possa essere spiegato da altri fattori legati alla dieta ed allo stile di vita, conviene comunque essere prudenti. L'alimentazione mediterranea tradizionale, basata soprattutto su prodotti di origine vegetale accompagnati da olio d'oliva come condimento e povera di carne rossa, ben si allinea con le indicazioni alimentari sopra riportate. Si ritiene che questo modello, che secondo molte evidenze protegge dalla malattia cardiovascolare, possa avere un ruolo importante nello spiegare perché l'incidenza di molti tipi di tumori (quali colon, mammella, endometrio e prostata) sia inferiore nei paesi del Mediterraneo rispetto a quelli degli altri paesi occidentali.





VARIETÀ NEL PIATTO

Ci sono tanti buoni motivi per variare molto le scelte a tavola, a cominciare dalla maggiore appetibilità di una alimentazione nella quale non ricorrono sempre gli stessi cibi. Inoltre, e questo forse è meno noto, variando molto si riduce il rischio che può derivare dalla ingestione continua e ripetuta di sostanze potenzialmente tossiche, presenti anche naturalmente negli alimenti, che potrebbero concorrere al rischio di insorgenza di alcuni tumori. Variare è importante anche per assicurare la presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie, dal momento che non esiste l'alimento completo che da solo sia in grado di soddisfare tutti i fabbisogni dell'individuo. È più facile evitare carenze quando nella giornata si prevedono alimenti appartenenti a tutti i gruppi: cereali e derivati, frutta ed ortaggi, latte e derivati, carne, pesce, uova, legumi, grassi da condimento. Ciascun gruppo, infatti, è caratterizzato dalla presenza in quantità significativa di una o più sostanze nutritive che invece mancano o sono carenti negli altri gruppi. Alcune scelte sono però preferibili alle altre.

Qualche esempio:

- i cereali integrali rispetto a quelli raffinati;
- gli ortaggi e la frutta fresca intera e di stagione rispetto ai succhi o alle primizie;
- il latte parzialmente scremato, i latticini ed i formaggi meno grassi rispetto agli altri prodotti di questo gruppo;
- le carni magre, il pesce, i legumi secchi rispetto alle carni grasse e agli insaccati;
- i grassi da condimento di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine d'oliva) rispetto a quelli di origine animale come burro, panna e strutto.

Anche per quanto riguarda le modalità di cottura, ci sono preparazioni preferibili ad altre come, per le carni, le

cotture "in umido", ottenute con aggiunta di acqua, brodo, vino, passata di pomodoro, piuttosto che quelle che avvengono a temperature molto elevate, che possono portare alla formazione di alcuni possibili o probabili carcinogeni per l'uomo. Come nel caso degli idrocarburi policiclici aromatici che si formano quando il grasso cola sulla brace e poi, attraverso il fumo e la fiamma, si possono ridepositare sul cibo. O come le amine eterocicliche che si formano a partire dalla creatina e dalla creatinina presenti nei pesci e soprattutto nelle carni, quando questi vengono cucinati alle alte temperature come nella cottura alla griglia, arrosto, al forno, nella frittura.



L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: UN ELISIR DI SALUTE

Fu il grande nutrizionista Ancel Keys, già negli anni '70, a mettere per primo in evidenza le virtù salutari dell'olio d'oliva: attraverso uno studio di 10 anni, condotto in 7 stati nel mondo, constatò come tra le popolazioni mediterranee, abituate a consumare olio d'oliva, l'incidenza dell'infarto e delle altre malattie cardiocircolatorie fosse decisamente più bassa rispetto ai paesi dove la dieta comprendeva soprattutto grassi animali.

La scoperta di Keys richiamò l'attenzione degli scienziati sull'olio d'oliva e da allora l'elenco delle sue virtù salutari continua ad allungarsi. Eccone alcune:

- Riduce il colesterolo "cattivo" LDL
- Aiuta la prevenzione dei disturbi cardiocircolatori
- E' dotato di elevata digeribilità





Un mondo di sapori

Chi sa apprezzare l'olio d'oliva non punta su un'unica tipologia, ma sceglie oli diversi secondo l'uso gastronomico che ne vuol fare. Come il vino, anche l'olio esalta la qualità del cibo cui si accompagna e, in cambio, vede valorizzate le sue caratteristiche specifiche. E ancora, come per il vino, non esistono neppure per l'olio regole rigide negli abbinamenti, anche se qualche criterio di base si può comunque individuare:

- spesso i piatti tipici di

- Favorisce la contrazione della cistifellea, aiutando a prevenire la formazione di calcoli
- Aiuta a combattere la stitichezza, stimolando i movimenti dell'intestino
- Stimola la formazione del tessuto osseo
- Contiene sostanze ad azione antinfiammatoria



OLIO D'OLIVA E PREVENZIONE DEL TUMORE

Diversi studi epidemiologici indicano che il consumo regolare di olio d'oliva è inversamente correlato a vari tipi di tumori. A partire dall'evidenza di questi studi, si è cercato di comprendere meglio il ruolo protettivo svolto dall'olio d'oliva. Le ricerche sono ancora all'inizio e sicuramente occorrerà tempo per arrivare a risultati conclusivi, ma già i dati attuali suggeriscono in maniera convincente un'azione protettiva dell'olio di oliva nella prevenzione del tumore al seno, mentre altri indirizzi di ricerca stanno valutando l'effetto dell'olio di oliva nei confronti del cancro gastrico.

Altri studi suggeriscono un'azione protettiva dell'olio d'oliva nei confronti di altri tipi di tumore, come quelli a colon, endometrio e ovaio. I dati raccolti sono ancora limitati perché provenienti da un numero troppo piccolo di indagini, ma i risultati invitano a proseguire la ricerca.

PERCHÉ FA COSÌ BENE?

È la sua particolare composizione a rendere l'olio d'oliva un alimento particolarmente salutare, sostanzialmente diverso da ogni altro grasso alimentare. Pro-



venendo non solo dal seme ma da tutto il frutto, l'olio d'oliva contiene particolari sostanze assenti negli oli di semi e presenta una diversa composizione in acidi grassi. Il 95-98% dell'olio d'oliva è formato da grassi (trigliceridi), costituiti per la maggior parte da acido oleico, di tipo monoinsaturo, da una moderata quantità di acidi grassi saturi e da una quota limitata di acidi grassi polinsaturi (con una sufficiente presenza di acido linoleico e linolenico, essenziali per l'organismo umano). La composizione in acidi grassi dell'olio d'oliva lo rende più sano dei grassi di tipo animale (più ricchi di acidi grassi saturi) e gli conferisce una miglior resistenza all'ossidazione rispetto agli oli di semi (generalmente troppo ricchi di acidi grassi polinsaturi, particolarmente sensibili agli agenti ossidanti).

Oltre alla frazione grassa, l'olio d'oliva, quello extravergine in particolare, contiene poi altre sostanze derivate da varie parti del frutto e importanti per spiegare alcune delle sue proprietà salutari: i polifenoli (che agiscono da antiossidanti), i tocoferoli (tra i quali la vitamina E), i fitosteroli (capaci di ostacolare l'assorbimento del colesterolo), i carotenoidi (tra i quali il beta-carotene precursore della vitamina A) e diversi aromi, stimolanti della digestione. Tra tutte queste sostanze sono soprattutto i composti fenolici a interessare per il loro forte potere antiossidante, che si riflette anche sulle caratteristiche di gusto dell'olio, sulla sua resistenza durante la conservazione e sulla sua attitudine alla cottura. Se poi si considera che lo stress ossidativo prodotto dai radicali liberi è considerato importante causa dell'invecchiamento cellulare e di processi degenerativi, è possibile che l'attività antiradicalica dei polifenoli si riveli utile anche per la protezione dei tessuti organici dai danni dell'ambiente (sole, smog...) e per la prevenzione del cancro.



un territorio si armonizzano bene con l'olio della stessa zona

- **in linea di massima a pietanze dal gusto delicato (per esempio un buon pesce lessato o cotto a vapore) si accompagna un olio affine per delicatezza**
- **sempre in base a un criterio di affinità dei sapori, piatti dalla struttura più forte, come una gustosa zuppa di legumi, si possono ben abbinare a oli più corposi.**

Anche se questo, naturalmente, non esclude che lo sperimentare abbinamenti insoliti per contrasto possa riservare spesso piacevoli sorprese al palato...



Come sceglierlo...

A questo punto, però, si pone un problema: quale olio scegliere? Troppe volte si pecca di superficialità, puntando solo sulla notorietà delle marche, oppure, al contrario, ricercando semplicemente il prezzo più basso, convinti che gli oli d'oliva siano un po' tutti uguali.

In realtà, basta leggere l'etichetta per rendersi conto che ne esistono diverse categorie e, anche rispetto al gusto, non è difficile notare la differenza fra un corposo olio del sud e un delicatissimo olio ligure. Per valorizzare al massimo il ruolo dell'olio d'oliva occorre sceglierlo con cura e verificare che risponda a tre requisiti fondamentali:

- sia del tipo extravergine;
- sia in perfette condizioni di conservazione;
- incontri il nostro gusto.



EXTRAVERGINE, PERCHÉ?

Sul mercato si possono trovare tre categorie diverse di olio d'oliva, interessanti per il consumatore e distinguibili l'una dall'altra per la diversa denominazione:

- **“olio d'oliva extra vergine”**: di gusto perfetto e bassa acidità, non subisce nessun trattamento di tipo chimico e conserva tutto il suo patrimonio di vitamine e di aromi.
- **“olio di oliva”**: è ottenuto miscelando olio di oliva raffinato (sottoposto cioè a trattamenti chimici per eliminare l'acidità, il cattivo odore e il sapore imperfetto) con una certa quantità di olio d'oliva vergine.
- **“olio di sansa di oliva”**: corrisponde al livello di qualità più basso. La sansa è il residuo solido che rimane dopo aver spremuto tutto l'olio dalle olive; la quantità di olio che ancora contiene, viene estratta con solventi chimici, quindi distillata, raffinata, miscelata con un po' di olio vergine e posta in vendita come “olio di sansa di oliva”.

I processi di raffinazione a cui vengono sottoposti i prodotti venduti con la denominazione “olio d'oliva” e “olio di sansa di oliva”, impoveriscono la materia prima di alcune tra le sue componenti più interessanti (polifenoli, fattori vitaminici, caroteni, aromi...). Il fatto che l'olio d'oliva sia del tipo extravergine è, quindi, il primo requisito fondamentale di qualità da ricercare.

LA MIGLIORE QUALITÀ

Si tratta poi di capire se l'olio, ancorché extravergine, sia davvero di buona qualità o solo “corretto” ai limiti di legge. Alcune indicazioni in etichetta possono aiutare, altre, invece possono distrarre: la scritta “di prima spremitura” non è effettivo indice di qualità, mentre la dicitura “spremito a freddo” indica che nell'estrazione si è avu-

ta cura di mantenere le temperature più basse possibili, in modo da non ossidare l'olio. Alcuni oli extravergini si fregiano anche del marchio DOP (denominazione di origine protetta). Non solo sono prodotti secondo regole di qualità specificate per legge, ma sono anche i soli oli dei quali è obbligatorio indicare, ben chiara in etichetta, la zona precisa di provenienza. Spesso gli oli DOP costano un po' più degli altri, ma nel caso dell'olio, prezzo e qualità in genere vanno a braccetto.



GUSTARLO NEL MODO GIUSTO

Non c'è dubbio che l'olio extravergine d'oliva dia il meglio a crudo ma, oltre che come condimento, può entrare da protagonista in cucina anche come ingrediente fondamentale di molte preparazioni. La sua capacità di estrarre gli aromi ne fa un compagno prezioso di verdure ed erbe aromatiche nella preparazione di molti sughi tipici (si pensi soltanto al pesto genovese), così come la caratteristica untuosità rende particolarmente gradevole al palato la consistenza di intingoli e salse, tra le quali meritano una citazione particolare quelle "emulsionate", maionese in prima fila. Contrariamente a quanto molti pensano, l'olio d'oliva rivela anche una buona resistenza al calore e si presta egregiamente per la preparazione di fritti (da concedersi con moderazione). Il merito è dovuto, come già accennato, alla sua particolare composizione e al contenuto naturale di sostanze antiossidanti che lo proteggono dai danni del calore. L'importante è non scaldarlo mai fino a farlo fumare. Per quanto riguarda la conservazione, i peggiori nemici dell'olio sono la luce e il calore ed è necessario che l'olio venga conservato in bottiglie piccole e perfettamente pulite, meglio se di vetro scuro, tenendole ben chiuse,

La prova del palato

Una volta esaminata l'etichetta, il responso finale sulla qualità viene comunque dall'assaggio.

- Osservandolo, l'olio può apparire velato (se non è filtrato) oppure limpido, mentre un aspetto torbido indica un prodotto scadente. Il colore può andare dal giallo dorato al verde brillante, le tonalità aranciate indicano ossidazione. **Importante: un olio extravergine non può mai essere incolore!**
- Al naso si apprezzano l'intensità, la composizione e la qualità dei profumi. Il "fruttato" cioè l'odore tipico dell'oliva, è un carattere che indica cura nella lavorazione.
- Per quanto riguarda il sapore, si apprezzano le sensazioni di dolce, amaro e piccante, ed è a questo punto che entra in gioco il gusto soggettivo dell'assaggiatore: un olio molto aromatico e dal sapore deciso, non è per forza migliore di uno delicato e poco fruttato; scegliere l'uno o l'altro dipende semplicemente dalle preferenze individuali.



al riparo dalla luce e in ambienti freschi (14-15°C). Attenzione comunque a non fare scorte esagerate: anche se ben conservati, nel giro di 12-18 mesi, la maggior parte degli oli perde fragranza e sapore, assumendo spesso veri e propri difetti di gusto.

I SUPERALIMENTI CHE PROTEGGONO

Un'alimentazione varia e bilanciata, unita alla pratica di un sano esercizio fisico, è senza dubbio la chiave del benessere. A maggior ragione se assicura in modo continuativo il consumo di quegli alimenti che, secondo le evidenze disponibili, si ritiene possiedano specifiche proprietà antitumorali.

FRUTTA E VERDURA: UN TESORO DA PROTEGGERE

Verdura	Come si conservano	Per quanto tempo
(patate, cipolle, aglio non sono da tenere in frigorifero perché è troppo umido)	conservare a 5-8 °C. È bene togliere la verdura dalla confezione di vendita, lavarla, asciugarla e lasciarla libera di "respirare", in sacchetti di pellicola del tipo traspirante o avvolta in un panno umido pulito.	Le verdure più deperibili sono quelle a foglia (spinaci, insalate), da consumare entro 2-3 giorni. In ogni caso, prima si consuma la verdura (entro 3-6 giorni dall'acquisto) e meglio è, perché col tempo si riduce il suo patrimonio vitaminico.
Frutta		
(mele, pere, banane, agrumi non sono da lasciare in frigorifero perché è troppo umido)	conservare a 5-8°C in sacchetti che consentano la traspirazione (pellicole traspiranti). È importante sistemare la frutta in modo da evitare ammaccature e schiacciamenti.	Anche la frutta andrebbe consumata rapidamente, per impedire che si impoverisca di vitamine. L'ideale è consumarla entro 3-7 giorni dall'acquisto.

In questi ultimi anni, infatti, la ricerca ha evidenziato che alcune verdure e alcuni frutti contengono sostanze capaci di interferire a vari livelli con lo sviluppo dei tumori, spesso con un meccanismo d'azione simile a quello di molti medicinali attualmente in uso. Assegnare a questi alimenti un posto importante nelle nostre abitudini, significa dare un grosso aiuto al nostro organismo nel proteggersi dal cancro.

La salute è infatti il risultato di un equilibrio tra i fattori che inducono la malattia e quelli che ci proteggono. Ecco perché, a qualsiasi età, le sostanze antitumorali che possiamo assumere con gli alimenti si rivelano un aiuto troppo prezioso per rinunciarvi.

LA SPESA DEL BENESSERE

Ecco dunque, come in una sorta di lista della spesa, l'identikit di 10 "superalimenti" che, secondo le ricerche più attuali e accreditate, sono dotati delle maggiori virtù protettive. Per ogni prodotto sono indicate quelle attenzioni nella scelta e nel consumo che permettono di sfruttare al meglio tutto il suo potenziale di benessere. Prima di passarli in rassegna uno per uno, vale però la pena di riprendere un concetto già espresso: nessun alimento da solo può garantire una protezione efficace se non si inquadra in una dieta e uno stile di vita globalmente corretti. È l'insieme delle nostre abitudini alimentari a proteggerci, non il menu di un giorno...

AGLIO E CIPOLLA

L'aglio è considerato tra i primi alimenti antitumorali grazie alla sua ricchezza di particolari componenti extranutrizionali: alliina, ajoene, diallilsolfuro, allilcisteina... An-

Qualche attenzione...

Le sostanze a base di zolfo, proprio quelle che fanno bene, vengono eliminate attraverso l'aria espirata e il sudore. Per ridurre l'effetto di aglio e cipolle sull'alito, si può accompagnarle con un po' di prezzemolo fresco, oppure masticare subito dopo qualche chicco di caffè o qualche seme di finocchio, o anche un chiodo di garofano.

Per alcune persone l'aglio crudo può rivelarsi pesante da digerire e può dare fenomeni irritativi allo stomaco e all'intestino. Nel caso, non vale la pena di forzarsi a mangiarlo ugualmente, ma piuttosto ripiegare su quello cotto che, anche se meno efficace, non dà generalmente grossi problemi.





che la cipolla, appartenente alla stessa famiglia dell'aglio, vanta buone proprietà antitumorali e la loro minore intensità è compensata dal fatto che questo ortaggio può comparire nel nostro menu in dosi più abbondanti.

COSA DICE LA RICERCA

Alcuni studi suggeriscono che l'aglio, e in misura minore la cipolla, siano utili nel prevenire i tumori dell'apparato digerente, in particolare il cancro all'esofago, allo stomaco e al colon. L'azione di questi ortaggi si esplicherebbe a più livelli: da un lato proteggendo i tessuti dalle sostanze cancerogene (in particolare è dimostrata l'efficacia contro le nitrosammine), dall'altro impedendo la crescita delle cellule cancerose.

Attenzione però: perché si sviluppino in pieno le sostanze ad attività antitumorale è necessario che tanto l'aglio quanto la cipolla vengano triturati. È solo in questo modo, infatti, che si attiva un enzima capace di trasformare e rendere particolarmente attivi i componenti naturali di questi ortaggi.

SCEGLILI COSÌ...

Le cipolle e le teste di aglio non devono presentare alcun germoglio e devono essere sode, pulite e senza parti rammollite né macchie scure sulla superficie.

Tra le diverse varietà di aglio, quello invernale a bulbi bianchi è più piccante e dura a lungo, mentre quello rosa estivo si conserva con maggiore difficoltà, va mangiato fresco, è meno piccante ma molto aromatico. Quanto alla cipolla, si può scegliere tra quella bianca, dal sapore più forte, e quella rossa, dal gusto più delicato. Ricerche specifiche hanno evidenziato che

proprio la bianca, più saporita, è anche quella che mostra le maggiori proprietà protettive.

... E GUSTALI COSÌ

Per sfruttare tutte le loro virtù, aglio e cipolla andrebbero mangiati crudi, avendo cura di affettarli finemente, tritarli o schiacciarli prima dell'uso. In questa forma sono perfetti per insaporire le insalate, nelle quali traggono vantaggio dall'abbinamento con un buon olio d'oliva extravergine, che evita la dispersione delle sostanze volatili e ne potenzia l'effetto. Del resto, il matrimonio aglio-olio è uno tra i più classici: sulla tradizionale bruschetta, per esempio, oppure nei gustosissimi spaghetti "aglio, olio e peperoncino". Un altro utilizzo tipico dell'aglio è nella preparazione di saporite salsine da abbinare alla carne o al pesce (chi non conosce lo tzatziki greco, a base di aglio, yogurt e cetrioli?) senza dimenticare che, insieme alla cipolla, è ingrediente fondamentale del gazpacho spagnolo: una zuppa fredda che è un vero e proprio concentrato di salute. Cotto, l'aglio perde un po' delle sue proprietà, ma rimane comunque un aroma salutare. È perfetto per dare sapore agli arrosti e ai sughi di verdura.

CAVOLI, BROCCOLI & C

Cavolo, broccolo, cavolfiore, cavolo cappuccio, verza... appartengono tutti alla famiglia delle crucifere e sono considerati tra i più importanti ortaggi antitumorali da consumare idealmente più volte la settimana.

COSA DICE LA RICERCA

Gli studi suggeriscono che gli ortaggi appartenenti alla famiglia dei cavoli siano utili soprattutto contro i tumori dello stomaco, del colon, della laringe, del polmone



Qualche attenzione...

Buoni, sani, pieni di virtù, anche i cavoli non sono perfetti. C'è infatti da rilevare che contengono delle sostanze (tiocianati) che interferiscono con l'attività della tiroide. Un tempo, quando l'alimentazione dei contadini era molto povera di iodio, il consumo esagerato di cavoli e rape tendeva a far ingrossare la tiroide, producendo il "gozzo". Non è difficile comunque evitare il problema: insieme ai cavoli basta ricordarsi di portare spesso in tavola anche il pesce e usare di regola il sale iodato.



Come pulire frutta e verdura

È indispensabile pulire sempre verdura e frutta prima di consumarle, vanno mondate facendo attenzione a non rovinarle. Ecco come:

- effettuare un lavaggio accurato in acqua corrente, evitando di lasciare troppo a lungo in ammollo i prodotti.
- limitare la mondata alle parti da eliminare. Le vitamine e i sali minerali si trovano in maggior quantità vicino alla superficie, piuttosto che nel cuore degli ortaggi e

e della mammella. Si ipotizza che queste virtù preventive siano legate a diversi fattori: il contenuto di vitamina C, che combatte i radicali liberi (particelle estremamente reattive che si formano nell'organismo con possibile danno per i tessuti), la buona presenza di un aminoacido particolare, la cisteina, che svolge un utile ruolo protettivo, la ricchezza di indoli, sostanze che si ritiene siano utili in particolare contro il cancro del seno e, infine, la presenza di sulforafano, un composto ritenuto capace di eliminare dal corpo diverse sostanze cancerogene.

SCEGLILI COSÌ...

Differenti nella forma e nel gusto, i vari cavoli e broccoli richiedono ciascuno specifiche attenzioni nella scelta. Il cavolo cappuccio si gusta al meglio da novembre a marzo e da giugno a ottobre. Vanno scelti gli esemplari pesanti e compatti, con foglie lucide, croccanti e senza macchie o ammaccature, con il torsolo tagliato in modo netto.

I cavolfiori migliori si trovano in inverno. Sceglendoli, è bene assicurarsi che abbiano forma regolare e ben serrata e che non abbiano cominciato a fiorire. Il colore può essere bianco, avorio o viola (secondo l'epoca di maturazione e di raccolta) e l'aspetto deve presentarsi brillante senza macchie scure. Le foglie devono essere lucide e dure da spezzare.

Anche i broccoli si trovano nelle migliori condizioni in inverno. Sono da preferire quelli con le cimette ben unite, i fiori chiusi e le foglie di colore vivo, mentre vanno scartati i broccoli con i fiori appassiti.

Per le cime di rapa, è bene verificare che le foglie siano lucenti, intere e sane, senza lesioni o attacchi parassitari. Le infiorescenze devono essere di colore verde



omogeneo senza macchie scure. Quanto ai cavolini di Bruxelles, i germogli devono presentarsi di colore verde brillante, mentre eventuali macchie nere sono sintomo di danni da gelo.

I migliori hanno consistenza soda e carnosa, con le foglie turgide e ben serrate. Infine, per il cavolo verza, le prime cose da controllare sono la pulizia, la consistenza e l'integrità delle foglie.

Non devono essere troppo sfaldate, al tatto si devono dimostrare croccanti e non devono mostrare macchie o rotture.



... E GUSTALI COSÌ

La regola di consumare cruda la verdura per sfruttare tutti i suoi vantaggi vale anche per la famiglia dei cavoli. Con qualche eccezione, però: i cavolini crudi sono indigesti, le foglie della verza sono molto dure e le cime di rapa contengono alcune sostanze antinutrizionali che la cottura elimina. Cavolo cappuccio e il cavolfiore, invece, sono perfetti in insalata, ma se non piacciono crudi, sono ottimi anche cotti, con l'attenzione di non prolungare più del dovuto la cottura. A proposito di cavoli cotti, se dà fastidio l'odore di zolfo che emanano, basta aggiungere nell'acqua un cucchiaino di aceto insieme a un pezzo di pane secco: si sentirà molto meno. Una volta cotti, i cavoli si ossidano in fretta e tendono a diventare acidi, è necessario perciò consumarli il più presto possibile e, se proprio si devono conservare, tenerli in frigorifero in contenitori chiusi, protetti dall'aria.



un'eccessiva mondata comporta un'inutile perdita di nutrienti (una pelatura troppo profonda delle patate può provocare una diminuzione di vitamina C anche del 30-40%).

- **tagliare gli ortaggi con coltelli ben affilati (i carotenoidi e la vitamina C sono contenuti soprattutto nei succhi che, con lo schiacciamento, verrebbero dispersi).**
- **per la frutta, mangiare con la buccia solo quella che può essere pulita accuratamente e, di preferenza, ottenuta da agricoltura biologica.**



Qualche attenzione...

Al di là del fatto che contengono poco licopene, è meglio cercare di evitare il consumo dei pomodori molto verdi: sono ricchi di acido ossalico (che può favorire la formazione di calcoli renali e interferire con l'assorbimento del calcio) e contengono solanina, una sostanza nociva che può provocare disturbi di stomaco e sonnolenza se ingerita in quantità eccessiva.

IL POMODORO

Anche se è arrivato in Europa dall'America solo nel sedicesimo secolo, il pomodoro si è guadagnato a pieno diritto un posto di primo piano nella migliore dieta mediterranea. Tanto gradimento è dovuto, prima di tutto, al suo gusto fresco e alla capacità di "colorare" i piatti e "legare" bene i sughi, ma gli esperti d'oggi hanno scoperto anche una serie di virtù preventive che rendono il pomodoro ancora più saporito.

COSA DICE LA RICERCA

Diverse ricerche hanno messo in evidenza come il pomodoro possa svolgere un ruolo importante nella prevenzione del tumore alla prostata. Principale responsabile di questa attività antitumorale sarebbe il licopene, il pigmento che dà al pomodoro il suo bel colore rosso. Al di là del suo potere antiossidante, il meccanismo antitumorale del licopene non è ancora ben chiaro, sta di fatto che secondo diversi studi, già il consumo di due pasti alla settimana a base di salsa di pomodoro consentirebbe di ottenere un significativo effetto di prevenzione del tumore alla prostata. Peraltro, sempre studiando gli effetti dei pomodori sulla salute, è stato suggerito che

essi possano contribuire a proteggere da altre forme di cancro, in particolare quelle dell'apparato digerente (bocca, esofago, stomaco, colon e retto). Sembra che per questi tipi di tumori l'azione protettiva sia legata alla presenza nei pomodori di due acidi (p-cumarico e clorogenico) che sarebbero in grado di prevenire la formazione nell'organismo delle nitrosamine, sostanze potenzialmente cancerogene.



SCEGLILI COSÌ...

Quanto alle varietà, nel caso del pomodoro non si ha che l'imbarazzo della scelta: perino, ramato, a ciliegia, cuore di bue, comunque da scegliersi ben maturi. Per accertare il grado di maturazione si deve controllare che abbiano un bel colore rosso uniforme e strofinare con le dita la parte intorno al picciolo, se si sprigiona l'aroma tipico del pomodoro, allora il frutto è maturo al punto giusto.

... E GUSTALI COSÌ

I pomodori sono eccellenti crudi in insalata, ma sono addirittura migliori cotti al forno, oppure sulla pizza, o come ingredienti di sughi e intingoli. La cottura, infatti, non solo non distrugge il licopene ma ne aumenta addirittura l'efficacia, perché il calore lo rende più facilmente assimilabile dall'organismo. Questo vale anche per i pelati, le passate e le polpe pronte di produzione industriale: sono tutte ottime fonti di licopene.



GLI AGRUMI

Sono un concentrato naturale di vitamina C (bastano due arance per coprire largamente il fabbisogno di tutta la giornata), ma hanno anche altri pregi: grazie alla presenza di particolari sostanze fitochimiche, si comportano come delle vere e proprie guardie del corpo.

COSA DICE LA RICERCA

Sono ormai parecchi gli studi, realizzati in vari paesi, che suggeriscono un possibile legame tra il consumo costan-





Qualche attenzione...

La legge permette di trattare la buccia delle arance con difenile, un additivo conservante tossico e irritante se ingerito. In teoria non dovrebbe passare all'interno del frutto, ma dal momento che esistono arance non trattate, perché non preferirle?

Un'attenzione di tipo completamente diverso riguarda il pompelmo: contiene sostanze che interagiscono con diversi farmaci, diminuendo l'efficacia di alcuni preparati e rendendo troppo rapido l'assorbimento di altri. Nel caso, conviene quindi chiedere un consiglio al medico al riguardo.



te di agrumi e una significativa riduzione del rischio di tumore, in particolare nei confronti dell'apparato digerente (esofago, bocca, laringe e stomaco). In laboratorio i principali componenti degli agrumi, terpeni e polifenoli, hanno più volte evidenziato la capacità di ostacolare i processi di sviluppo del cancro e si ipotizza che riescano ad agire direttamente sulle cellule tumorali contrastando la loro riproduzione.

SCEGLILI COSÌ...

Ogni agrume presenta caratteristiche diverse, ma alcuni indicatori di qualità si possono considerare comuni. Una buccia molto lucida, brillante e appiccicosa al tatto, può indicare che i frutti sono stati trattati con prodotti chimici dopo la raccolta.

Sempre osservando i frutti, per le arance e i mandarini la presenza di una porzione del peduncolo e di un ciuffo di foglie sono sinonimo di freschezza. Nel caso delle arance, se mancano le foglie si può provare a staccare con le unghie la rosetta che si trova all'attacco del picciolo, se non c'è, o se si stacca facilmente, è possibile che i frutti non siano freschi. Per i mandarini, saggiando la consistenza al tatto, è normale che la buccia sembri molle, perché è un po' staccata dalla polpa. Diverso è il caso in cui le parti molli non riguardino tutto il frutto, ma solo alcune zone, in genere più scure: si tratta di ammaccature o marciumi. Anche il peso dei frutti, in rapporto alle loro dimensioni, è un indice di qualità, un agrume "bello pesante" è la prova di un frutto fresco e succoso.

... E GUSTALI COSÌ

Gli agrumi danno il massimo della protezione al naturale, in particolare se si evita di scartare completamente la parte bianca che ricopre gli spicchi (l'albedo) che è ric-

ca di fibre solubili e contiene rutina, una sostanza dalle proprietà antiossidanti. Anche spremuti, comunque, gli agrumi mantengono importanti virtù salutari. E non è vero che se non si beve la spremuta appena fatta perde tutte le sue proprietà: si conserva bene per diverse ore, a patto soltanto di tenerla in un recipiente chiuso e in frigorifero. Gli agrumi si rivelano poi ingredienti aromatici formidabili, chi ama il dolce può provare le arance caramellate, oppure usarle per fare gelati, sorbetti e gelatine. Se invece si preferisce il salato, si possono gustare in insalata: l'abbinamento dell'indivia belga con gli spicchi d'arancia è buono e salutare.



I FRUTTI DI BOSCO

Mirtillo, mora, fragola e lampone sono ai primi posti nella classifica dei frutti con maggior attività antiossidante e possiedono alcune proprietà terapeutiche che oggi cominciano a essere oggetto di studio e di impiego anche nella preparazione di specialità farmaceutiche.

COSA DICE LA RICERCA

I frutti di bosco sono particolarmente ricchi di vitamina C e di fibre, sostanze il cui consumo costante si associa a un basso rischio di tumore, ma l'importanza maggiore di questi frutti nella prevenzione del cancro risiede nella loro ricchezza in altri antiossidanti: acido ellagico, antocianidine e proantocianidine. In laboratorio, l'acido ellagico si è dimostrato efficace nel contrastare i tumori alla pelle, alla vescica, al polmone, all'esofago e al seno, utilizzando probabilmente



Qualche attenzione...

Per l'alto contenuto di tannini, la maggior parte dei piccoli frutti (in particolare ribes e mirtilli) può esercitare una certa azione astringente. È meglio tenerlo presente se si soffre di stitichezza.





diversi meccanismi d'azione: oltre a fungere da antiossidante, aiuta l'organismo a disattivare gli agenti cancerogeni e rallenta la riproduzione delle cellule tumorali.

SCEGLILI COSÌ...

Le passeggiate nei boschi sono l'opportunità ideale per riscoprire il sapore acidulo di questi piccoli frutti, ma per chi non può andare in montagna, vale la pena di acquistarli spesso dal fruttivendolo o al supermercato. Nella scelta dei frutti freschi, venduti confezionati in vaschette, è bene valutare che siano maturi al punto giusto (lo si vede dal colore che deve essere omogeneo) e che gli strati sul fondo della vaschetta non mostrino segni di marciume o di muffa (nel caso, è meglio evitare il consumo di tutto l'insieme). Va poi tenuto presente che, trascorsa la stagione tardoestiva, tipica di questi frutti, la loro disponibilità sul mercato continua tutto l'anno grazie ai surgelati. Sono un'ottima scelta: non solo mantengono bene le caratteristiche di gusto dei prodotti freschi, ma ne conservano anche i principi attivi. Il succo confezionato, invece, non può essere paragonato come efficacia né a ai frutti freschi né ai surgelati.

... E GUSTALI COSÌ

Una volta raccolti o acquistati, i frutti di bosco freschi vanno lavati con cura e consumati rapidamente per sfruttare al meglio le loro caratteristiche. Per l'uso non c'è che l'imbarazzo della scelta: sono ideali per i dessert (aggiunti ai gelati e agli yogurt), i semifreddi e le macedonie, ma possono anche costituire, in salsa, l'originale accompagnamento di secondi piatti a base di carne. Poco diffusi sul nostro mercato, anche i frutti di bosco essiccati sono sani, si rivelano versatili in cucina e sono perfetti a colazione, in combinazione con i cereali.

IL TÈ VERDE

Anche se da noi è molto più diffuso il tè nero, quello verde sembra avere proprietà salutari assai più interessanti. Tutti e due vengono dalla stessa pianta, ma mentre il tè verde è ottenuto lavando le foglioline con vapore e facendole seccare così come sono, per fare quello nero le foglie vengono fatte fermentare, in modo da modificarne il gusto e il colore. Peccato che con la fermentazione si perda buona parte di polifenoli, sostanze preziose per il nostro benessere.

COSA DICE LA RICERCA

Incuriositi dalla bassa incidenza di tumore al polmone in Giappone, molti ricercatori si sono messi all'opera e pare che il merito sia del gran consumo di tè verde, bevanda nazionale giapponese. Da una decina d'anni a questa parte si sono susseguiti numerosi studi condotti in laboratorio che hanno dimostrato che in molti casi il tè verde è capace di ostacolare la trasformazione delle cellule sane in tumori e rallentare lo sviluppo del cancro. Il merito è soprattutto di una particolare sostanza, l'EGCG (il nome tecnico è epigallocatechina3gallato), presente nel tè verde in quantità molto più alta che in quello nero.

SCEGLILO COSÌ...

Parlare semplicemente di tè verde risulta un po' generico: il tè si differenzia in centinaia di tipi a seconda che si raccolgano le gemme terminali, le prime foglioline o le altre, che la pianta sia cresciuta in pianura (conterrà più caffeina), in collina o in montagna, e di diversi altri fattori ancora. Le ricerche su quali siano i tè verdi più efficaci non sono moltissime, ma quelle effettuate indicano

Qualche attenzione...

Nonostante contenga meno caffeina rispetto a quello nero, anche il tè verde possiede comunque una certa azione eccitante, che faranno bene a considerare le persone particolarmente sensibili. Inoltre, dosi particolarmente elevate e abituali di tè verde hanno mostrato di interagire negativamente con i medicinali anticoagulanti.





Qualche attenzione

La frutta a guscio con il tempo tende a irrancidire, a causa del suo contenuto di grassi. Meglio conservarla non sgusciata, tenendola in contenitori non metallici, riposti in luoghi asciutti e freschi. In ogni caso, se si vuole apprezzarne in pieno la qualità, è meglio consumarla entro l'anno.



che la massima presenza di sostanze antitumorali si ha nelle varietà di tè verdi giapponesi Gyokuro e Sencha.

... E GUSTALO COSÌ

Per avere il massimo dell'effetto protettivo, è necessario lasciare in infusione le foglie di tè verde almeno per 10 minuti, in modo da permettere la miglior estrazione dei principi attivi. Non conviene aggiungere né latte, né limone, perché entrambi alterano in senso negativo la composizione del tè verde, diminuendo la disponibilità delle sostanze attive. Quanto alla quantità, per avere una vera azione protettiva la dose giornaliera da assumere non dovrebbe essere inferiore alle tre tazze.



LA FRUTTA A GUSCIO

La frutta a guscio è uno degli alimenti che negli ultimi anni è stato più rivalutato dalla ricerca: mandorle e nocchie sono alimenti energetici, ricchi di grassi "buoni" di tipo insaturo (le noci, in particolare, hanno un buon contenuto di omega 3). Oltre ai grassi, la frutta a guscio contiene anche una buona quantità di proteine e sali minerali (in particolare ferro, calcio, zinco e manganese), oltre che vitamine del gruppo B, parecchia fibra alimentare e molti polifenoli.

COSA DICE LA RICERCA

L'azione antiossidante dei polifenoli si somma a quella degli ormai famosi acidi grassi omega 3, che aiutano a prevenire i disturbi cardiovascolari e sono studiati anche per i possibili effetti protettivi nei confronti di alcuni tipi di tumore. Infine, l'alto contenuto di fibra, contribuisce anche esso all'azione protettiva.

SCEGLILA COSÌ...

Per le noci, al momento dell'acquisto è importante assicurarsi che non siano vecchie (non devono avere più di un anno) e controllare che siano ben pesanti: se sono troppo leggere è segno che il gheriglio è oramai vecchio e rinsecchito. Diffidare poi delle noci dal guscio molto chiaro e lucido, in genere si tratta di frutti sbiancati con ipoclorito di sodio. Per chi preferisce le mandorle, è consigliabile scegliere le varietà dolci (le amare vanno bene per confezionare gli amaretti) tra le quali sono di particolare pregio la "Tuono", la "Filippo Ceo" e la "Ferragnes". Se non si intende conservarle a lungo, si possono acquistare già pelate, indubbiamente più comode.

... E GUSTALA COSÌ

Dato l'elevato valore nutrizionale, i frutti a guscio sono da considerare dei veri alimenti e non dei "passatempo" da sgranocchiare a fine pasto. Il momento migliore per consumarli è al mattino con la prima colazione, o nel pomeriggio come spuntino rivitalizzante. Una regola di salute è quella del 3: tre semi al giorno (noci, mandorle, nocciole...).



I LEGUMI

Fagioli, lenticchie, ceci, fave... i legumi più tipici della nostra tradizione, da sempre di grande sostegno per la loro ricchezza di proteine, sembrano avere anche diverse virtù sul piano della prevenzione del tumore.

COSA DICE LA RICERCA

I componenti attivi dei legumi, che potrebbero avere un ruolo positivo nella prevenzione del cancro includono diverse sostanze: saponine, inibitori delle proteasi e aci-



Qualche attenzione

Soprattutto se consumati crudi (cosa che peraltro non succede spesso), i legumi contengono alcune sostanze nocive chiamate "fattori antinutrizionali". Le più importanti sono i fattori antitriptici e le fitoemoagglutinine. I primi impediscono l'azione della tripsina, un enzima che serve per digerire le proteine, mentre le fitoemoagglutinine sono dei composti capaci di combinarsi con i globuli rossi del sangue e causare disturbi circolatori. Non è difficile comunque porre rimedio alla presenza dei fattori antinutrizionali: l'ammollo dei semi prima (cambiando più volte l'acqua di ammollo), e la cottura poi (gettando l'acqua di cottura), riescono a eliminare in maniera pressoché completa queste sostanze.



La soia: un legume "fuoriserie"

La soia inizia a diffondersi anche nel nostro paese. Il motivo è soprattutto nel suo altissimo contenuto proteico (circa il 37%), di gran lunga superiore a quello degli altri legumi. Questi dati si riferiscono però alla vera soia, quella dai semi gialli. Altri legumi che vengono spesso chiamati "soia", appartengono invece a diverse famiglie botaniche ed hanno una composizione differente. Sia i "fagioli mung", chiamati anche "soia verde", sia gli "azuki", definiti "soia rossa", hanno in realtà un contenuto di proteine confrontabile con quello dei legumi tradizionali, anche se per altre

do fitico. Questi composti sembrano esercitare una specifica azione protettiva nei confronti dei danni cellulari e in laboratorio si sono dimostrati capaci di rallentare sensibilmente la crescita delle cellule tumorali. In più, i legumi sono particolarmente ricchi di fibra, sostanza il cui consumo è stato più volte correlato con un minor rischio di tumore al colon, al pancreas e al seno.

SCEGLILI COSÌ...

I legumi si trovano in vendita freschi e surgelati, secchi o in scatola. Sono tutti buoni, ma quelli secchi hanno il vantaggio di essere disponibili tutto l'anno e di conservare un altissimo valore nutritivo. Prima di acquistarli vanno ispezionati bene, per evitare di comperare semi tarlati, rotti o ammuffiti (i semi delle leguminose, come del resto la frutta secca e i cereali, ammuffendo, possono sviluppare sostanze tossiche).

Osservare sempre la data di scadenza: conservati all'asciutto e al fresco i legumi secchi durano da 6 a 12 mesi. Per quanto riguarda i fagioli, un segno di buona qualità è dato dalla pesantezza dei semi e dalla scorza, che deve essere ben tesa, lucida non polverosa e priva di rughe e di buchi da tarli.

... E GUSTALI COSÌ

Le proteine dei legumi sono carenti di alcuni aminoacidi (metionina e cisteina), che si trovano invece nelle proteine dei cereali, e queste, a loro volta, sono povere di un aminoacido essenziale (la lisina), che è contenuto nelle leguminose. Ecco allora che, associandoli, legumi e cereali si completano a vicenda, dando origine a un contenuto proteico "globalmente" di alto valore biologico. Del resto, la nostra gastronomia è ricca di gustosi esempi su come attuare questa associazione, basti so-



lo ricordare piatti importanti come pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e piselli...

I VEGETALI A FOGLIA VERDE

Spinaci, lattuga romana, cicoria... tutti vegetali a foglia di colore verde scuro sono ricchissimi di provitamina A (in forma di beta-carotene), contengono fibra e vantano un'ottima presenza di fattori preventivi. Tutti validi motivi per cui dovrebbero comparire spesso sulla nostra tavola.

COSA DICE LA RICERCA

Un ruolo determinante sul potere preventivo di queste verdure viene dalla loro forte azione antiossidante. L'alta presenza di carotenoidi in questi vegetali sembra inibire la crescita di alcuni tipi di cellule tumorali del cancro al seno, alla pelle, al polmone e allo stomaco. Secondo diversi studi, anche la ricchezza di particolari sostanze chiamate "folati" sembra diminuire il rischio del cancro al colon, e risultati positivi si sono avuti anche in alcuni studi mirati a valutare l'effetto del consumo di verdure verdi scuro sul tumore alle ovaie.

SCEGLILI COSÌ...

Per tutte le verdure a foglia è importante assicurarsi che siano ben verdi e di colore uniforme, senza parti scure, ingiallite o appassite. Dal fruttivendolo è bene evitare gli spinaci che hanno lo stelo fiorito e i cespi pieni di terra, così come quelli bagnati estemamente.

... E GUSTALI COSÌ

Anche cotte queste verdure mantengono buona parte delle loro caratteristiche salutari, ma il modo migliore



caratteristiche si avvicinano di più alla vera soia. Per quanto riguarda la possibile prevenzione dei tumori, la soia contiene diversi composti fitochimici attivi: gli isoflavoni, le saponine, l'acido fenolico, l'acido fitico, i fitosteroli e altri ancora. Un cocktail di principi che ha portato l'interesse degli scienziati a valutare gli effetti del consumo di soia su diversi tipi di tumore (alla prostata, al seno, allo stomaco, al polmone...) e i risultati sino ad oggi ottenuti sembrano indicare un'azione protettiva.



Qualche attenzione

La buona qualità è importante per tutti i prodotti dell'orto, ma per gli spinaci e le altre verdure a foglia verde scuro è davvero essenziale: possono contenere in quantità piuttosto elevata i “nitrati” che con il passare del tempo, si trasformano in “nitriti”, composti potenzialmente nocivi. Al riguardo, alcune ricerche hanno dimostrato che gli spinaci coltivati con i metodi dell'agricoltura biologica contengono meno nitrati e sono quindi da preferire.



per gustarle è a crudo, semplicemente condite con del buon olio extra vergine d'oliva e un po' di limone. Prima di consumarle bisogna eliminare tutte le foglie eventualmente ingiallite, quindi lavare con cura le rimanenti, lasciandole a bagno in acqua fredda e cambiando due o tre volte l'acqua di lavaggio. Una regola importante: consumarli il più in fretta possibile dopo l'acquisto (non conservarli in frigorifero per più di 2-3 giorni).

I CEREALI INTEGRALI

Da qualche anno ormai, l'attenzione dei nutrizionisti si è concentrata sul ruolo salutare delle fibre presenti nei vegetali, e in particolare nei cereali integrali. Le fibre non forniscono sostanze nutritive né calorie, eppure... sono utilissime per la prevenzione delle cosiddette “malattie del benessere”.

COSA DICE LA RICERCA

Oltre ad essere ricchi di fibra, vitamine e minerali, i cereali integrali contengono centinaia di composti fitochimici (antiossidanti, fenoli, lignani, fitoestrogeni, saponine...), molti dei quali sono stati correlati alla capacità di prevenire il tumore. Addirittura incrociando i dati di una quarantina di studi recenti si è constatato che, per le popolazioni che consumano molti cereali integrali, il rischio di contrarre un tumore è del 34% inferiore rispetto alle popolazioni che ne consumano pochi.

SCEGLILI COSÌ...

Purtroppo, i pesticidi e le sostanze chimiche usate nell'agricoltura convenzionale tendono a depositarsi sui chicchi e a lasciare residui proprio nei loro strati più esterni, che ritroviamo nei cereali integrali. L'agricoltura

biologica, non utilizzando veleni chimici, offre maggiori garanzie. Meglio scegliere il biologico, quindi, controllando sempre che sia certificato.

... E GUSTALI COSÌ

La pasta, il riso, l'orzo e gli altri cereali integrali sono la base per eccellenti zuppe e primi piatti. Necessitano di una cottura più prolungata rispetto ai prodotti raffinati, ma sono decisamente più saporiti. Allo stesso modo, il pane integrale si rivela in tavola un gustoso complemento di molte pietanze, in particolare di carni, formaggi e verdure. In un'alimentazione sana, meritano attenzione anche i cereali integrali per la prima colazione, ottimi abbinati con latte o yogurt e frutta fresca.

LE ETA' DELLA VITA

VERSO IL FUTURO (BAMBINI)

La corretta alimentazione riveste un ruolo di grande importanza per la crescita e lo sviluppo armonico dei bambini e, insieme ad uno stile di vita complessivamente salutare, getta le basi per il benessere degli anni a venire. Gli elevati fabbisogni di energia e nutrienti che caratterizzano questa età vanno soddisfatti, facendo però attenzione ad evitare eccessi che possono portare al sovrappeso o alla vera e propria obesità. Questo problema non va sottovalutato, perché l'obesità è associata a complicanze metaboliche anche durante l'età evolutiva e perché chi è obeso da bambino ha una elevata probabilità di esserlo anche da adulto, con tutti i rischi che questo comporta. L'obesità va quindi diagnosticata ed affrontata al più presto con l'aiuto del pediatra, anche perché il suo trattamento durante l'età evolutiva dà migliori risultati che nell'età



Qualche attenzione

Alcuni componenti presenti nei cereali integrali (acido ossalico e acido fitico) tendono ad ostacolare l'assorbimento di determinati sali minerali come il calcio e il ferro. Per questo motivo, scegliendo i cereali integrali per la prima colazione, è bene preferire quelli arricchiti di questi stessi minerali.





I comportamenti da correggere

Conviene certo considerare per primi gli errori più rilevanti:

- mangiare poca frutta e verdura
- saltare la prima colazione
- eccedere con gli alimenti di origine animale, come i salumi
- esagerare con gli snack dolci e salati
- consumare troppe bibite zuccherate.

Non vanno però trascurate anche quelle piccole abitudini che alla lunga possono far la differenza. Come per esempio lo zucchero abitualmente il latte, senza essersi mai chiesti se sia davvero necessario farlo (e due cucchiaini di zucchero in più al giorno diventano, in un anno, più di 3 chili e mezzo!).



adulta. L'intervento prevede, oltre alle necessarie indicazioni di carattere nutrizionale, la riduzione della sedentarietà (a cominciare dalle ore trascorse davanti alla televisione ed ai videogiochi) e la promozione dell'attività fisica.

Controllare il peso resta quindi la prima indicazione. Tuttavia anche quei genitori che, confortati dal riscontro di una corporatura normale, non si pongono troppi interrogativi sull'alimentazione e lo stile di vita dei figli, farebbero invece bene a prenderli in considerazione, perché anche i bambini normopeso presentano spesso abitudini alimentari non corrette e, con il passare degli anni, diventa sempre più difficile modificarle. Allora, come favorire una sana alimentazione nell'età evolutiva?

Ecco alcuni consigli:

VARIARE MOLTO ANCHE FACENDOSI GUIDARE DAI COLORI



Sin da piccoli i bambini vanno abituati ad una dieta molto varia, insegnando loro, anche attraverso il gioco, a riconoscere il gruppo di appartenenza di ciascun alimento e a coglierne le differenze di colore e sapore. Questo ha ancora più valore nel caso degli ortaggi e della frutta dove, a colori diversi, corrispondono sostanze protettive differenti come il licopene (il carotenoide che dà il colore rosso al pomodoro) o il beta carotene (il pigmento giallo-arancio delle carote, della zucca, del melone). Ed è per questo che si dovrebbero alternare ortaggi e frutta di cinque colori diversi (bianco, rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola).

RENDERE GLI ALIMENTI SALUTARI BEN VISIBILI, ACCESSIBILI ED ATTRAENTI.

Per favorire il consumo di alimenti salutari, come la frutta, il pane poco raffinato, lo yogurt, è fondamentale che questi siano a portata di mano e bene in vista. E, soprattutto quando si tratta di cibi non particolarmente graditi, è anche importante renderli attraenti, usando un po' di fantasia. Per esempio, nel caso della verdura, utilizzandola anche come ingrediente di primi piatti, di torte salate e pizze o proponendola, oltre che nei modi più tradizionali, in pinzimonio, alla griglia, come spiedini. Nel caso della frutta: macedonie, frullati, spremute sono solo alcune delle tante possibilità.

EVITARE RICATTI ED ATTEGGIAMENTI TROPPO RIGIDI

Se un bambino rifiuta un determinato alimento, non conviene mai usare la tecnica del ricatto ("se lo mangi, poi avrai la caramella") perché si aumenterebbe la repulsione per quel cibo. Non dimentichiamo, comunque, che anche i bambini hanno i loro gusti e quindi, se l'atteggiamento di rifiuto continua anche dopo vari tentativi di persuasione, conviene cercare una valida alternativa, anche perché nessun alimento è davvero indispensabile. Il consiglio di evitare una eccessiva rigidità vale non solo nei confronti degli alimenti da promuovere, ma anche per quelli di cui è opportuno limitare il consumo. Infatti i genitori che controllano troppo severamente ciò che mangiano i loro figli potrebbero favorire una preferenza per i cibi "proibiti" e forse anche un rapporto non sereno con il cibo. Quindi, più che dividere gli alimenti in "buoni" o "cattivi", conviene focalizzare l'attenzione sull'alimentazione complessiva, dove ci può essere spazio anche per gli "sfizi", purché usati con criterio.



Alimenti irresistibili...

Ci sono tanti modi per favorire l'accettabilità di un alimento non troppo amato: abbinarlo a cibi graditi; servirlo in modi diversi; metterne, ripetutamente, piccole quantità nel piatto del bambino, senza comunque sgridarlo anche se non lo mangia (alcuni bambini hanno bisogno di trovarsi più volte di fronte allo stesso cibo, per convincersi ad assaggiarlo). Un'altra idea può essere quella di farsi aiutare nella scelta e nella esecuzione di una ricetta che veda quell'alimento come protagonista.



I ritmi del cibo...

I pasti nella giornata andrebbero frazionati in modo tale da fornire con la prima colazione e lo spuntino circa il 20% delle calorie; con il pranzo e la cena circa il 70% (equamente suddiviso) e con la merenda il rimanente 10%. Gli spuntini, che aiutano ad assicurare un rifornimento di energia e di nutrienti fra un pasto e l'altro, devono venire ad integrare l'alimentazione giornaliera, senza essere né troppo calorici, né troppo vicini al pranzo o alla cena per non interferire con quel sano appetito che è importante per limitare rifiuti o sprechi a tavola.

La vera bellezza

È quella che comunica il piacere della vita. L'entusiasmo, lo star bene con se stessi e con gli altri per condividere le emozioni, i progetti e le speranze tipiche di questa età. Purtroppo, l'idea del benessere interiore e della salute come espressione di vera bellezza, non appartiene sufficientemente alla cultura delle nuove generazioni.

PUNTARE AL GIUSTO EQUILIBRIO

FRA GUSTO E SALUTE

Sono i genitori che hanno la responsabilità di scegliere gli alimenti da acquistare e di pianificare i menu. Ed è opportuno che lo facciano tenendo conto dei criteri di una sana alimentazione, senza lasciarsi troppo condizionare da fattori, come la comodità, che a volte rappresenta il vero determinante della scelta. Tornando agli snack, per i quali spesso si lascia maggiore libertà di scelta ai bambini, l'atteggiamento dovrebbe essere quanto più possibile equilibrato, disponibile ad assecondare le preferenze dei figli, ma tutt'altro che acritico, attento a valutare pro e contro e a cercare poi un giusto compromesso fra i gusti del bambino e l'importanza di un'alimentazione corretta.



DARE L'ESEMPIO

E' più facile che i bambini facciano quanto viene loro raccomandato se anche gli adulti fanno altrettanto. Se nel menu della famiglia prevalgono gli alimenti di origine vegetale come i cereali integrali, i legumi, gli ortaggi, la frutta fresca, è più facile per i bambini familiarizzare con questa abitudine. Lo stesso vale per l'utilizzo di condimenti "buoni", come l'olio extravergine d'oliva, che dovrebbero rappresentare la norma, a differenza di quelli di origine animale, da usare invece con molta più parsimonia.

PER I GENITORI: POCHE REGOLE, MA IMPORTANTI PER DARE IL BUON ESEMPIO

- Non fumare
- Praticare attività fisica
- Consumare sempre la prima colazione
- Programmare con la dovuta cura i pasti
- Mangiare con calma, in relax

- Non accendere la televisione mentre si mangia

L'ALIMENTAZIONE DELL'ADOLESCENTE

Durante l'adolescenza avvengono trasformazioni fisiche e psicologiche che influenzano notevolmente i bisogni dell'organismo e l'atteggiamento nei confronti dell'alimentazione. È frequente il riferimento a modelli estetici proposti dai media senza attenzione alle implicazioni sulla salute. L'esaltazione della magrezza, come canone estetico di riferimento, induce in molte giovani un desiderio di emulazione che potrebbe condurre ad un rapporto conflittuale con il cibo. Durante lo sviluppo puberale le richieste dell'organismo sono ai massimi livelli, inoltre, è frequente l'impegno in attività sportive, anche di tipo agonistico. Tutto questo comporta un maggior bisogno in termini di energia e di nutrienti, in particolare di quelli con funzione plastica, come le proteine.

UN PERIODO "TOSTO"

Al di là dei cambiamenti fisici, l'adolescente diventa più indipendente dalla famiglia, ha nuove esperienze e rapporti con i coetanei e, in questo quadro di diverse relazioni con il mondo, l'alimentazione gioca un ruolo importante anche come mezzo per diventare adulto. Per esempio, un comportamento tipico dell'età adolescenziale è l'abbandono di certi alimenti considerati "da bambini", come il latte, e il rifiuto per quei cibi che, per la loro immagine tradizionale, risultano più distanti dai modelli di consumo moderni e aggressivi proposti ai teenager: minestrone e verdure in genere non rientrano tra gli alimenti preferiti dai giovani. Compito dei genitori è quello di cercare, attraverso un dialogo sereno, di guidare i figli a una riflessione critica su alcuni aspetti del loro comportamento, anche alimentare.

Gli errori più comuni

Ricerche condotte in merito alle abitudini alimentari degli adolescenti di diverse aree geografiche e condizioni socio-economiche hanno evidenziato gli squilibri più frequentemente riscontrati, sui quali conviene puntare l'attenzione:

- la distribuzione del consumo di cibo nell'arco della giornata: prima colazione insufficiente e troppe occasioni di consumo tra i pasti principali
- un rapporto squilibrato tra i principi nutritivi: i ragazzi tendono a consumare troppi grassi e troppi zuccheri semplici
- carenza di sali minerali, vitamine e fibra: legata allo scarso consumo di verdura e frutta.





Alcune porzioni standard dalla più grande alla più piccola

- Ortaggi g 250
- Frutta g 150
- Latte o yogurt g 125
- Legumi freschi g 80-120
- Pesce g 100
- Formaggio fresco g 100 o stagionato g 50
- Pasta o riso g 80
- Carne g 70
- Uovo g 60 (un uovo)
- Pane g 50
- Olio g 10 (un cucchiaino)



IL PIACERE DI STAR BENE: UN DIFFICILE EQUILIBRIO (ADULTI)

Non è facile trovare il giusto equilibrio fra i ritmi di vita spesso frenetici e l'attenzione al proprio benessere, a maggior ragione se alla responsabilità dei figli si somma un lavoro impegnativo e la casa da seguire. In queste situazioni, pianificare e realizzare dei menu per tutta la famiglia che rispettino le indicazioni nutrizionali ma anche i gusti individuali può essere difficoltoso. Per evitare il rischio di una alimentazione non bilanciata e poco varia, è bene fissare almeno alcuni punti fermi:

- Programmare il menu con anticipo, per evitare di privilegiare le solite scelte frettolose (salumi, formaggi, piatti pronti...). La programmazione dovrebbe avere come punto di partenza gli alimenti che si consiglia di privilegiare (i cereali integrali, gli ortaggi, i legumi...) da preparare anche in anticipo e riscaldare all'ultimo momento.
- Provare ogni settimana un "nuovo" ortaggio (la scelta è infinita, ma spesso ci riduciamo a mangiare sempre gli stessi) o cereale (come l'orzo, il farro, un tipo nuovo di pasta integrale) o una ricetta mai provata prima che abbia questi alimenti come protagonisti.
- Fare attenzione alle porzioni, che vanno adeguate ai fabbisogni individuali, senza perdere di vista le grammature mediamente consigliate, che sono spesso ben diverse da quelle abituali.

PRENDERSI DEL TEMPO PER GUADAGNARE SALUTE

E' importante per tutti trovare del tempo per se stessi, per rilassarsi, dedicarsi agli hobby, coltivare amicizie: questo aiuta ad allentare la tensione e a difendersi da quello stress cronico che potrebbe indebolire il sistema immunitario, il nostro scudo di difesa contro le infezioni e le

malattie (incluso il cancro). Una parte di questo tempo da dedicare a se stessi dovrebbe essere impiegato anche per riesaminare di tanto in tanto il proprio stile di vita e le abitudini alimentari e, se necessario, per individuare il modo di migliorarle. Non serve a molto, infatti, prendere atto degli “errori” se poi non si cerca di correggerli. E poiché non è facile modificare abitudini che magari hanno origini lontane, questo “lavoro” andrebbe affrontato con metodo, meglio se, prendendo spunto dall’approccio cognitivo comportamentale, con un percorso a tappe.

UN ESEMPIO PRATICO

Se il problema è nello scarso consumo di frutta e verdura, ecco come si potrebbe intervenire:

- 1 Fissare l’obiettivo.** Arrivare a 3-4 porzioni giornaliere nel giro di un mese, per poi puntare alle 5.
- 2 Individuare le cause dell’errore.** Non ci piace il sapore? Restiamo spesso senza scorta? Non abbiamo tempo di prepararli? Costano troppo? ..
- 3 Cercare le soluzioni.** Preparare le verdure in modo fantasioso (magari ispirandoci ad un libro di ricette). Tenere sempre pronta in cucina la lista della spesa. Ricorrere alle insalate già pronte o alle verdure surgelate che hanno tempi più rapidi di cottura. Ricorrere ai prodotti di stagione e fare la spesa nei mercati rionali o nei punti vendita più convenienti.
- 4 Tempo ed energia per le nuove abitudini.** Per raggiungere l’obiettivo temporaneo delle 3-4 porzioni giornaliere di frutta e verdura potremmo “concederci” 15 giorni, e poi altrettanti per consolidare il risultato.
- 5 Gratificarsi.** Una volta raggiunto l’obiettivo intermedio, perfezioneremo “l’opera” puntando alle 5



5 tappe fondamentali

- 1** Focalizzare l’attenzione su un obiettivo alla volta
- 2** Cercare di individuare i motivi che spingono a comportarsi in modo diverso da quello consigliato
- 3** Cercare possibili soluzioni
- 4** Dedicare tempo ed energia all’acquisizione delle nuove abitudini
- 5** Una volta raggiunto l’obiettivo prefissato, gratificarsi con un premio e, se necessario, passare poi ad identificare un altro comportamento da modificare.



Varietà innanzitutto

- **Latte e yogurt** (meglio se parzialmente scremati) aiutano a coprire gli elevati fabbisogni di calcio
- **Ortaggi e frutta** devono sempre essere presenti in abbondanza perchè fonti preziose di fibra, vitamine, minerali ed altre sostanze molto importanti per la salute
- **Pesci, carni magre, uova, legumi** sono gli alimenti proteici per eccellenza
- **Pasta, pane, cereali poco raffinati** sono fonti di energia preferibili agli zuccheri e ai dolciumi
- **Olio extravergine d'oliva** è il "re" dei condimenti.



porzioni raccomandate. E raggiunto anche questo traguardo, ci regaleremo un libro, un cd o comunque qualcosa che ci faccia piacere.

UNA NUOVA GIOVINEZZA (TERZA E QUARTA ETÀ)

E' vero che gli anni passano lasciando gli inevitabili segni dell'età, ma è anche vero che si diventa più saggi, consapevoli dei propri ritmi ed è questo il presupposto migliore per trasformare la terza età in una seconda giovinezza. Perché, allora, non cercare di utilizzare la maggiore disponibilità di tempo libero per muoversi di più, possibilmente in compagnia? E, perché no, per curare maggiormente l'alimentazione?

Un buon inizio è quello di informarsi, perché con il passare degli anni si riduce il fabbisogno di energia ma non altrettanto quello delle sostanze nutritive, il che significa che è necessario imparare a mangiare meglio, anche perché diventa maggiore il rischio di malnutrizione. I principi fondamentali rimangono sempre gli stessi: moderazione e varietà, questo significa che vanno come al solito previsti alimenti appartenenti a tutti i gruppi, alterando molto le scelte e facendosi guidare dai criteri di una sana alimentazione. E' però necessario adattare gli alimenti e le modalità di preparazione alle condizioni di ciascuno. A questa età, diventa ancora più importante frazionare i pasti, masticare bene e lentamente, bere spesso, anche quando non se ne avverta il bisogno, perché con il passare degli anni si riduce lo stimolo della sete e si è più facilmente esposti al rischio di disidratazione. Non è, però, solo una questione di calorie, proteine e grassi, ma anche di piacere. Ecco perché è fondamentale fare attenzione al gusto, come pure adottare quelle piccole strategie che possono rendere più piace-

vole il momento del pasto. Anche questo aiuta a star bene e la ricerca del benessere non ha età.

A TAVOLA CON GUSTO

Con l'età si tende ad avvertire meno i sapori. Se il cibo sa di poco, è facile che l'appetito ne risenta e si può anche essere portati ad eccedere con il consumo di sale e zucchero, in modo poco salutare. Ci sono alcuni accorgimenti che possono aiutare a rendere più appetibili e gustosi i cibi.

- Aggiungere ai piatti piccole quantità di ingredienti dal sapore forte come erbe fresche ed aromi (es. salvia, rosmarino, basilico, prezzemolo, aglio) spezie, succo di limone, arancia etc. ed anche alternare nello stesso pasto sapori diversi.
- Alternare fra loro bocconi di cibo con consistenza e temperature diverse. Inoltre, prevedere un menu ricco di colori (frutta e verdura si prestano molto bene a questo scopo), abbellire i piatti guamendoli, per esempio, con una fettina di limone o arancia, qualche foglia di basilico o prezzemolo, qualche piccolo pomodoro etc. Infatti, ciò che normalmente chiamiamo gusto di un alimento dipende, oltre che dalle sensazioni derivate dalle papille gustative e dall'olfatto, anche da quelle che provengono dai recettori termici e tattili presenti nella bocca; ed anche la vista gioca un ruolo importante (basti ricordare come il colore, la forma o l'aspetto di un cibo possano contribuire a renderlo più o meno gradito).
- Masticare bene e lentamente: questo aumenta la secrezione di saliva (spesso ridotta nella persona anziana) e favorisce la soluzione delle sostanze responsabili del gusto e il loro contatto con le papille gustative, migliorando la percezione dei sapori. E' utile anche bere un po' d'acqua durante i pasti, per aiutare la ridotta salivazione.

Attenzione a...

Gli anziani, come del resto i bambini e le donne in gravidanza, dovrebbero, per motivi di sicurezza, evitare gli alimenti di origine animale crudi o poco cotti come le salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), la carne al sangue, il carpaccio, il pesce crudo. Infatti i cibi di origine animale sono a maggior rischio di contaminazione.



Basta poco

- Favorire tutte le occasioni per mangiare in compagnia
- Scegliere con cura alimenti nutrienti ma leggeri e appetibili
- Curare la presentazione della tavola
- Evitare di ricorrere troppo spesso ai cibi pronti, che non sempre appagano davvero il gusto e la salute.

Bere acqua quanto e quando

- Il fabbisogno d'acqua varia da una persona all'altra ed è influenzato da diversi fattori, compresi la temperatura ambientale, il clima, l'alimentazione e l'attività muscolare.
- In condizioni normali, comunque, il fabbisogno di acqua per adulti e anziani è approssimativamente di 1 ml per ogni chilocaloria spesa (per i bambini il fabbisogno sale a circa 1.5 ml/kcal.).
- Tenuto conto dell'acqua mediamente assunta con gli alimenti (500-900 ml al giorno) e di quella prodotta dall'organismo durante i processi metabolici (circa 300 ml), le linee

ACQUA IN ABBONDANZA

Lo dicono anche le linee guida per una sana alimentazione italiana: dovremmo bere ogni giorno acqua in abbondanza. L'acqua costituisce circa il 60% del nostro corpo, nel quale svolge funzioni fondamentali. Essa, infatti, contribuisce a regolare la temperatura corporea e il volume delle cellule, rende possibili le reazioni indispensabili per la vita, permette di distribuire le sostanze nutritive in ogni parte del corpo e di eliminare le scorie prodotte. Inoltre, utilizzata come bevanda, l'acqua favorisce i processi digestivi ed è anche fonte di sali minerali. Basta una riduzione dell'acqua corporea dell' 1% per avere i primi effetti negativi sulle attività del nostro organismo. Un abituale consumo insufficiente di acqua aumenta il rischio di calcoli renali e probabilmente di alcuni tumori, come quelli del colon e della vescica, anche se l'argomento è ancora oggetto di dibattito. Per mantenere costante il contenuto d'acqua dell'organismo è quindi importante assicurare un equilibrato bilancio fra le entrate e le uscite. Le prime sono rappresentate dall'acqua assunta attraverso le bevande e gli alimenti. Le uscite, invece, sono costituite dall'acqua eliminata attraverso i reni, la pelle, i polmoni, l'intestino.

QUALE ACQUA BERE

Tanto l'acqua del rubinetto quanto quella imbottigliata sono entrambe sicure e controllate. La legge da questo punto di vista è categorica: l'acqua o è potabile o non lo è. E non esistono gradi diversi di potabilità: il primo requisito richiesto è che l'acqua



sia batteriologicamente pura, cioè priva di germi dannosi per l'organismo. In più, per essere dichiarata potabile, ogni acqua deve soddisfare decine di indici qualitativi sia di tipo fisico che chimico: deve essere incolore, priva di odori e sapori anomali, limpida e fresca, non deve contenere troppi sali minerali, deve essere priva di residui tossici e per molte sostanze "indesiderabili" sono specificati limiti massimi di contenuto, sempre molto al di sotto della soglia di nocività. Ovviamente, il fatto che tutte le acque (in bottiglia e non) siano pure e debbano rispettare limiti precisi di composizione, non esclude che esistano comunque differenze tra un'acqua e l'altra. Pur rimanendo nei limiti previsti dalla legge ed essendo sostanzialmente sicura, ogni acqua ha un contenuto salino diverso e da questo dipendono principalmente le sue caratteristiche.



LEGGERE L'ETICHETTA

L'etichetta dell'acqua minerale costituisce un riferimento davvero utile per valutare la qualità. Una prima indicazione importante è il "residuo fisso" che esprime, per l'appunto, la quantità di sali minerali disciolti nell'acqua. In rapporto al residuo fisso, si trovano in commercio quattro gruppi di acque minerali: minimamente mineralizzate (residuo fisso inferiore a 50 mg/l), oligominerali o leggermente

guida per una sana alimentazione consigliano mediamente di bere 1.5-2 litri di acqua al giorno.

E raccomandano anche di assecondare sempre il senso della sete, o meglio ancora di cercare di anticiparlo, bevendo - essenzialmente acqua - di frequente e in piccole quantità ma lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda.

- Ancora, le linee guida suggeriscono particolare attenzione per gli anziani, che devono abituarsi a bere frequentemente nella giornata, anche quando non avvertono lo stimolo della sete, e per i bambini, che sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.

- E ricordano anche che è importante reintegrare prontamente e tempestivamente l'acqua in quelle situazioni che provocano una maggiore perdita idrica come nell'esercizio fisico o in determinate condizioni patologiche (come per esempio negli stati febbrili).

Nitrati: meglio pochi

Al di là della quantità di sali presenti, è poi importante valutare la loro qualità.

Soprattutto, vale la pena di puntare l'attenzione sulla presenza di nitrati che nell'organismo possono indirettamente portare alla formazione di sostanze sospettate di essere cancerogene (nitrosammine). La legge prevede dei limiti per la loro presenza, sia nell'acqua del rubinetto sia in quella in bottiglia. Tenendo presente che assumiamo i nitrati anche attraverso la verdura, i salumi e diversi prodotti confezionati, conviene scegliere le acque che ne contengono meno.

mineralizzate (compreso tra 50 e 500 mg/l), medio minerali (tra i 500 e i 1500 mg/l), ricche di minerali (superiore ai 1500 mg/l, sono acque speciali, si trovano in farmacia). In linea generale, le acque leggermente mineralizzate svolgono una giusta funzione diuretica, favoriscono l'eliminazione dei metaboliti e possono essere bevute da tutti coloro che preferiscono un'acqua senza un particolare sapore. Chi fa molto sport e suda parecchio può invece orientarsi verso una medio minerale, più ricca di sali. In ogni caso, soprattutto in presenza di particolari patologie, conviene chiedere al proprio medico quale sia l'acqua più idonea.

E LE BOLLICINE?

Si tratta esclusivamente di un fatto di gusto, in quanto la gassatura (una semplice aggiunta di anidride carbonica) non modifica in nessun modo le proprietà dell'acqua, ma la rende solo più appetibile. Le bollicine sprigionano infatti sensazioni gradevoli al palato e svolgono anche una leggera azione anestetica sulle mucose, placando meglio lo stimolo della sete. Non solo: l'anidride carbonica migliora anche la conservabilità dell'acqua. Eventuali problemi, peraltro non frequenti, possono sorgere solo se la quantità di anidride carbonica è elevata e in persone che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.

VETRO O PLASTICA

Per quanto riguarda la differenza tra bottiglia di vetro e di plastica, la prima garantisce una miglior igiene. Le bottiglie di plastica, infatti, sono più sensibili all'esposizione al sole e al caldo, e alcune ricerche recentissime hanno dimostrato che i contenitori fatti



con alcune tipologie di PET possono anche rilasciare minime quantità di sostanze simili ad estrogeni.



L'ETICHETTA DEL RUBINETTO

Come conoscere le caratteristiche dell'acqua di casa? Basta chiederle: ai sensi della legge sulla trasparenza e sul diritto di accesso ai documenti amministrativi, è sufficiente rivolgere una domanda scritta al proprio Comune, all'Ufficio Acqua Potabile, o alla ASL competente per territorio, per ottenere i relativi dati di analisi. Alcuni Comuni e gestori di acquedotti, del resto, hanno incominciato a rendere pubblica su internet la composizione dell'acqua erogata, e a inviare insieme alla bolletta anche il certificato analitico, invitando gli amministratori, nel caso di bollette condominiali, ad affiggere e rendere noti i dati a tutti i condomini. Leggendo i dati di composizione dell'acqua erogata, saranno in molti a rimanere stupiti dal fatto che, spesso, questi dati sono migliori di quelli di molte minerali vendute a caro prezzo. Una cosa però va precisata: i dati si riferiscono all'acqua in uscita dall'acquedotto, non a quella del rubinetto di casa e, soprattutto nel caso di impianti molto vecchi, ci potrebbe essere qualche differenza. Se si hanno dei dubbi, l'unica strada percorribile è quella di rivolgersi a un laboratorio chimico privato (ce ne sono in ogni città, anche presso le sedi universitarie) e fare effettuare un'analisi specifica.

Il calcio: più importante del sodio

Se i nitrati sono un componente indesiderato, il calcio può invece aiutare a soddisfare i fabbisogni di questo importante minerale (indispensabile in primo luogo per le ossa) soprattutto laddove essi siano aumentati, come durante l'accrescimento o nella menopausa. Invece, non sono particolarmente vantaggiose le acque povere di sodio, nonostante la pubblicità insista moltissimo su questa loro caratteristica. Infatti, anche se è vero che mangiamo troppo sale, e questo può favorire l'istaurarsi dell'ipertensione arteriosa, sono comunque altre le fonti di sodio davvero importanti.

Al riguardo basti pensare che scegliendo un'acqua non iposodica, con un ipotetico contenuto di sodio pari a 30 mg/l, bisognerebbe berne quasi 10 litri per introdurre la stessa quantità di sodio di due sole fette di pane.



Fonti bibliografiche

- Linee guida per una sana alimentazione italiana Ministero Politiche Agricole e Forestali-Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione Revisione 2003
- Kushi LH, Byers T, Doyle C, Bandera EV, McCullough M, McTiernan A, Gansler T, Andrews KS, Thun MJ; American Cancer Society 2006 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin. 2006 Sep-Oct;56(5):254-81
- Foods That Fight Cancer - American Institute for Cancer Research (<http://www.aicr.org/>)
- G. Assmann. U. Wahrburg, "Scientific Basis for Olive Oil, Mediterranean Diet and Cancer prevention", The Institute of Arteriosclerosis Research, University of Münster
- G. Donegani, S. Donegani "L'alimentazione", Mc Graw Hill, 2003
- M.L. McCullough, E.L. Giovannucci, "Diet and cancer prevention", Oncogene, 2004
- R. Béliveau, D. Gingras, "L'alimentazione anti-cancro", Sperling & Kupfer Editori, 2006

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

UN'ALLEANZA CHE CI LEGA DA OLTRE 60 ANNI

Da oltre 60 anni noi della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione Provinciale di Milano ci impegniamo per affrontare il problema del cancro nella sua globalità. E quando diciamo "noi", intendiamo anche chi ci ha sempre sostenuto in questa alleanza per la vita.

INTERVENIAMO INSIEME

Per affrontare in maniera efficace un problema complesso come il cancro è necessario rispondere non solo in maniera completa e articolata, ma è fondamentale farlo insieme. Per questo i nostri interventi agiscono contemporaneamente in più direzioni:

- prevenzione
- diagnosi precoce
- volontariato e assistenza
- ricerca clinica ed epidemiologica

COME SOSTENERCI

Con il vostro contributo potrete partecipare al sostegno economico di tutte le attività e dei servizi socio-sanitari che la Sezione Provinciale di Milano della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori mette a disposizione del pubblico in campo oncologico. Potete sostenerci facendo un versamento sul conto corrente postale n° 2279, intestato a:

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Via Venezian 1, 20133 Milano.

Per tenervi aggiornati sulle nostre iniziative visitate il sito:

www.legatumori.mi.it

DIAGNOSI PRECOCE DOVE?

Basta una telefonata per prenotare le visite di diagnosi precoce. Ecco dove:

MILANO

• Viale Caterina da Forlì, 61

Tel. 02 / 41.77.44 - 41.77.65 (Chiuso il venerdì pomeriggio)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Mammografia,
Ecografia Mammaria e Ginecologica, Pap test,
Funzionalità Respiratoria.

Centro Antifumo.

• Via Neera, 48

Tel. 02 / 84.61.227 (Chiuso il venerdì pomeriggio)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Mammografia,
Ecografia Mammaria e Ginecologica, Pap test,
Funzionalità Respiratoria.

• Via Viganò, 4

Tel. 02 / 65.71.233 - 65.71.534 (Chiuso il venerdì pomeriggio)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Mammografia,
Ecografia Mammaria e Ginecologica, Pap test,
Funzionalità Respiratoria.

PROVINCIA

• Monza: Via San Gottardo, 36

Tel. 039 / 39.02.503 (Chiuso il venerdì pomeriggio)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Mammografia,
Ecografia Mammaria e Ginecologica, Pap test,
Funzionalità Respiratoria. **Centro Antifumo.**

• Sesto San Giovanni: Via Fratelli Cairoli, 76

Tel. 02 / 97.38.98.93 (Chiuso il venerdì pomeriggio)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Mammografia,
Ecografia Mammaria e Ginecologica, Pap test,
Funzionalità Respiratoria, Consulenza Alimentare.

Centro Antifumo.

• Abbiategrasso (presso l'HOSPICE): Via dei Mille, 8/10

Tel. 02 / 94.61.303
Visite Senologiche, Dermatologiche.

• Albiate Brianza: Piazza Conciliazione, 42

Tel. 0362 / 93.15.99
Visite Senologiche, Dermatologiche.

• Bollate (presso Poliambulatorio San Martino): Via Don Ubaldi, 40

Tel. 02 / 38.30.65.61
Visite Senologiche, Dermatologiche.
Specificare che è un appuntamento per visite LILT

• Brugherio: V.le Lombardia, 270

Tel. 039 / 28.97.415 - Visite Senologiche.

• Cernusco sul Naviglio: Via Fatebenefratelli, 7

Tel. 02 / 92.44.577 (Chiuso il venerdì)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Ecografia Mammaria,
Pap test, Funzionalità Respiratoria.

Centro Antifumo.

• Cesano Maderno: Via San Carlo, 2

Tel. 0362 / 50.19.27
Visite Senologiche.

• Concorezzo: Via S. Marta, 18

Tel. 039 / 62.80.03.09
Visite Senologiche, Dermatologiche.

• Desio: Service Lions - Via Portichetto, 21

Tel. 0362 / 62.91.93
Visite Senologiche.

• Legnano (presso Ospedale Civile): Via Candiani, 2

Tel. 0331 / 44.99.22 - 0331 / 45.00.80.
Visite Dermatologiche. **Centro Antifumo.**

• Novate Milanese (interno parco Ghezzi): Via Manzoni, 8

Tel. 02 / 872.44.082 (Chiuso lunedì e venerdì)
Visite Senologiche, Ginecologiche, Dermatologiche,
Otorinolaringoiatriche, Urologiche, Pap test.

• Trecella di Pozzuolo M.: Via della Stella, 2

Tel. 02 / 95.35.86.69
Visite Senologiche, Dermatologiche, Ginecologiche e
Pap-test

• Vedano al Lambro: Largo Repubblica, 2

Tel. 039 / 24.86.382
Visite Dermatologiche.

Altre Attività

Progetto "Donna Dovunque", rivolto a tutte le donne immigrate: visite Senologiche, Ginecologiche e Pap-test con medici appartenenti alle diverse comunità straniere.
Milano: viale Caterina da Forlì 61
Sesto San Giovanni: via Fratelli Cairoli 76

Progetto D.A.R.E. (Donne A Rischio Ereditario)

rivolto a donne con familiarità per il tumore della mammella: visite Senologiche, Mammografie ed Ecografie Mammarie in collaborazione con la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
Milano: viale Caterina da Forlì, 61.