

SETTIMANA NAZIONALE PER LA
PREVENZIONE
ONCOLOGICA 2023

*Come on ragazzi.
Muovetevi!*

**GIORGIO
LOCATELLI**
per la LILT



“Per vivere bene e a lungo, dovete fare ogni giorno una lunga passeggiata, mangiare sano e, mi raccomando, non dimenticate di sottoporvi agli screening periodici per la prevenzione dei tumori”.

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

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

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

”



**SETTIMANA NAZIONALE PER
LA PREVENZIONE ONCOLOGICA**

INDICE

6	8	11
SALUTO DEL PRESIDENTE	LA LILT	LA PREVENZIONE
12	18	23
CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"	MARE PIANURA MONTAGNA: DIETA MEDITERRANEA SU MISURA	LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE
29	33	35
L'OBESITÀ INFANTILE E NELL'ADULTO	LA DIETA MEDITERRANEA	STORIA E CULTURA DELL'OLIO EVO
42	44	45
LA COTTURA DEGLI ALIMENTI	CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO	AIUTA LA LILT
46	48	
ASSOCIAZIONI PROVINCIALI	COORDINATORI REGIONALI	

SALUTO DEL PRESIDENTE



Prof. Francesco Schittulli
Senologo - Chirurgo Oncologo
PRESIDENTE NAZIONALE LILT

Care Amiche e cari Amici,

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

6

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

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

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

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

In questo opuscolo è segnata la via della buona salute.

7



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

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

In particolare, oramai da 100 anni, la LILT promuove e diffonde su tutto il territorio nazionale – in collaborazione con le principali istituzioni e le più importanti organizzazioni nazionali e internazionali operanti in campo oncologico – la prevenzione oncologica, intesa in tutti i suoi aspetti:

PREVENZIONE PRIMARIA

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

PREVENZIONE SECONDARIA

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

PREVENZIONE TERZIARIA

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

RICERCA

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

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



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

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

- iniziative di formazione e di educazione alla prevenzione oncologica, anche nelle scuole e nei luoghi di lavoro;
- la formazione e l'aggiornamento del personale socio-sanitario e dei volontari;
- la partecipazione dei cittadini e delle

diverse componenti sociali alle attività della LILT;

- gli studi, l'innovazione e la ricerca in campo oncologico;
- le attività di anticipazione diagnostica, l'assistenza psico-sociale, la riabilitazione e l'assistenza domiciliare, nel rispetto della normativa concernente le singole professioni sull'assistenza socio-sanitaria;
- la realizzazione di alcune Campagne Nazionali di sensibilizzazione per la corretta informazione e l'educazione sanitaria, rivolte alle persone e agli organismi pubblici, convenzionati e privati, che operano nell'ambito socio-sanitario e ambientale.

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

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

1922

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

1927

La LILT viene riconosciuta giuridicamente come Ente Morale.

1953

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

1975

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

1988

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

1994

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

1997

Nasce la Linea Verde.

2001

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

2003

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

2006

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

2010

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

2013

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

2019

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

2022

La LILT conquista il traguardo dei 100 anni di attività.

Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa è minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio, più a lungo e con una migliore qualità di vita. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria. Si fa prevenzione primaria quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio e alle cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano e bilanciato, come ad esempio la Dieta Mediterranea, non fumare, mantenere una regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi ai raggi solari in maniera adeguata.

In questo contesto, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione alla salute attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e di eventi a diffusione regionale e provinciale, attività specifiche di intervento come incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro, convegni, seminari e diffusione di materiale didattico-informativo, insieme ad azioni di lotta al tabagismo strutturate con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della linea verde **SOS LILT 800 998877**.

La prevenzione secondaria mira a ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione con l'applicazione di cure sempre meno aggressive e personalizzate. Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon-retto).

La LILT, grazie ai suoi 400 Punti Prevenzione (Ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Servizio Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia, in seguito a un trattamento, non è più documentabile. È ciò che accade con la prevenzione terziaria, che include i trattamenti attuati per la cura definitiva della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze.

La LILT, anche nella prevenzione terziaria, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Associazioni Provinciali: riabilitazione psicologica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale.

La prevenzione oncologica non richiede solo impegno ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!

CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"



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

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

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ SPORTIVA E TUMORI: LE FAKE NEWS

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

Esistono cibi che possono curare i tumori.

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

COSA SONO LE FAKE NEWS?

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



Una dieta sana può sostituire la terapia per il cancro.

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

Il latte fa venire il cancro.

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

Il miele è un rimedio naturale contro il cancro.

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

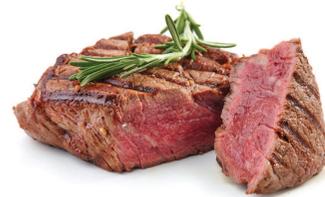
Lo zenzero è un chemioterapico.

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

CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"



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



La carne rossa fa venire il cancro.

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

Il forno a microonde è cancerogeno.

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

Il bicarbonato di sodio cura (o previene) il cancro.

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

Gli integratori prevengono i tumori.

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



La cottura alla griglia conviene perché "sgrassa" la carne.

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

CONTRO I TUMORI, MEGLIO PREVENIRE LE "BUFALE"



Chi fa sport può mangiare quello che vuole e non ingrasserà mai.

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

Gli integratori alimentari sono indispensabili per chi fa sport.

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

La sauna permette di dimagrire senza alcuno sforzo.

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

L'attività fisica fa bene ai giovani, non agli anziani.

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

Ai bambini, che sono sempre in movimento, non serve fare attività fisica.

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

Durante l'allattamento al seno è meglio non fare sport.

FALSO. In realtà, l'attività sportiva moderata durante l'allattamento andrebbe favorita; è però importante non esagerare, affaticandosi troppo. L'allattamento al seno è fortemente raccomandato dall'OMS perché rappresenta il miglior metodo alimentare per garantire una sana crescita e lo sviluppo dei neonati, grazie alla sua influenza unica sulla salute biologica ed emotiva sia delle madri che del neonato stesso.

Inoltre l'attività fisica, anche quotidiana, contribuisce alla salute psicofisica della neomamma riducendone ansia, depressione e stress. Insieme a una dieta varia ed equilibrata, una regolare attività fisica permette il recupero del peso antecedente alla gravidanza. È inoltre dimostrato come l'attività fisica moderata aumenti la produzione del latte materno.

È meglio allenarsi a digiuno.

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

Si ringrazia per il contributo alla redazione dei testi di questa sezione:

Prof. Giuseppe D'Ermo - Università "Sapienza" Roma, Dipartimento di Chimica "P. Valdoni"
Prof. Francesco Torto, Associato Oncologia Medica - "Tor Vergata", Roma
Prof. Antonio Spataro, Chief Medical Officer Italian Olympic Team - CONI
Dott.ssa Tiziana Stalone, Biologa nutrizionista PHD - Presidente Enapab
Dott.ssa Simona Brigandi, Biologa nutrizionista

MARE, PIANURA, MONTAGNA: DIETA MEDITERRANEA SU MISURA



Il Programma Cibo Gusto e Salute, realizzato in collaborazione con la Rete Nazionale degli Istituti Albergieri (RE.NA.IA), nasce nell'ambito di Guadagnare Salute con la LILT, il progetto nazionale frutto del Protocollo d'Intesa fra Sede Centrale LILT e Ministero dell'Istruzione. Il Programma vede impegnate molte Associazioni LILT su tutto il territorio nazionale: Ascoli Piceno, Avellino, Bologna, Lecco, Lecco, Milano Monza Brianza, Napoli, Nuoro, Oristano, Palermo, Parma, Pesaro Urbino, Pescara, Reggio Emilia, Rieti, Rimini, Terni, Valle D'Aosta, Vercelli. Cibo Gusto e Salute promuove la diffusione di un comportamento alimentare salutare, basato sui principi della Dieta Mediterranea, i cui effetti benefici sulla salute umana sono confermati da numerosi studi. Per l'anno scolastico 2022-2023 è stato scelto un tema specifico: come applicare le regole della Piramide Alimentare nei diversi contesti territoriali nei quali vive la popolazione: Mare, Pianura, Montagna. La piramide alimentare classifica gli alimenti in base alla loro opportunità e frequenza di utilizzo, fornendo una rappresentazione grafica immediata del valore nutrizionale di quello che mangiamo. Da qui le proposte del Programma Cibo Gusto e Salute, che mettono insieme piatti tradizionali e pietanze regionali tenendo conto delle prescrizioni nutrizionali della Dieta Mediterranea. Territorio che vai alimenti che trovi: è questa la grande intuizione del Programma che ha selezionato, e sta continuando a farlo, ricette semplici, economiche e sostenibili, rispettose delle indicazioni della piramide alimentare ma anche attente a recepire le specificità alimentari presenti nel contesto territoriale in cui nascono.

MARE

Il Mare è luogo di paesaggi aperti, immensi, sconfinati; luogo di contaminazione per antonomasia, dove si incontrano la tradizione di terra, con le sue ricette e il suo saper fare, con la vita del mare, che regala pesce ma anche altre preziose risorse e saperi.

I cibi di mare conservano sapori di semplicità, freschezza, stagionalità, economicità, convivialità.

Cibi di mare nella piramide alimentare

ALIMENTO	FREQUENZA DELLE PORZIONI STANDARD
Merluzzo, alici, sardine, sgombrò, calamari, seppie, polpo, cefalo, ricciola, vongole, cozze	3 - 5 volte a settimana
Olio extravergine di oliva	2 - 3 ad ogni pasto
Cereali integrali	1 ad ogni pasto principale
Patate	1 - 2 volte a settimana
Anguria, olive	2 - 3 al giorno
Spezie, aglio	Ogni giorno

Alici della Costa dei Trabocchi

Ingredienti: alici (pezzatura grande), buccia d'arancia della costa dei Trabocchi, pangrattato, pane raffermo, vino bianco in cottura, prezzemolo tritato, pepe bianco, sale, olio EVO, olio EVO agrumato, foglie di alloro fresco. Per decorare: fiori di arancio, fette sottili di arancio.

Collocazione nella piramide alimentare: la tipologia di ingredienti impiegati rende il piatto adatto ad un consumo quotidiano; ricetta base della tradizione di mare.

Caratteristiche nutrizionali: le alici, oltre a essere ricche di acidi grassi polinsaturi Omega 3, sono un'ottima fonte di fosforo, potassio, calcio, riboflavina e niacina e, avendo anche un buon contenuto di proteine a elevato valore biologico e di ferro, sono ideali durante la crescita e la gravidanza.

Cacciuco alla viareggina

Ingredienti: pesci da zuppa con la lisca (es. gallinella, scorfano, tracina, saraghetti, pesce prete), pesci da taglio (palombo, grongo), molluschi (seppie, polpo), cicale, pomodori, aglio in spicchi, vino rosso in cottura, fette di pane casereccio raffermo, prezzemolo, peperoncino, sale, olio EVO.

Collocazione nella piramide alimentare: la tipologia di ingredienti impiegati rende il piatto adatto ad un consumo quotidiano; ricetta base della tradizione di mare.

Caratteristiche nutrizionali: piatto ricco di numerose specie ittiche che lo rendono completo di acidi grassi polinsaturi, essenziali per la prevenzione e/o rallentamento delle principali patologie dimetaboliche e neurodegenerative.

Linguine con piccato alla giuliese

Ingredienti: sgombrì freschissimi, spicchi di aglio rosso, mazzetto di prezzemolo, pomodori ben maturi (cuore di bue a pera rovesciata abruzzese), vino bianco secco in cottura, olio EVO, sale, pepe, peperoncino, linguine o spaghetti di ottima qualità.

Collocazione nella piramide alimentare: la tipologia di ingredienti impiegati rende il piatto adatto ad un consumo quotidiano; ricetta base della tradizione di mare.

Caratteristiche nutrizionali: pesci considerati poveri e dai prezzi contenuti, proprio grazie alla gran quantità di pescato, ottimi e preziosi dal punto di vista nutrizionale. Il pesce azzurro ha infatti un buon valore proteico, è ricco di Omega 3, i famosi grassi insaturi, oltre a vitamine e altre sostanze che lo rendono un alimento completo.

MARE, PIANURA, MONTAGNA: DIETA MEDITERRANEA SU MISURA



MONTAGNA

Solitudine, paesaggi suggestivi circondati da vette incantate, comunità intime e tenaci; e poi ancora fuoco, meditazione, raccoglimento e neve, frescure, camminate e sport all'aperto. Ascesa e fatica, silenzi conviviali. I cibi di montagna esprimono tutto questo e molto altro, spesso all'insegna di un contrasto che arricchisce ogni sensazione.

Cibi di montagna nella piramide alimentare

ALIMENTO	FREQUENZA DELLE PORZIONI STANDARD <small>Considerando la linea guida di seguito riportata: World Cancer Research Fund, LARN CISA, Mediterranean diet pyramid today Public Health Nutrition</small>
Germogli, crucifere, bietole, funghi, tartufo	2 o più al giorno
Pesce d'acqua dolce	3 - 5 volte a settimana
Selvaggina	0 - 3 volte a settimana ndr: non esistono nelle linee guida indicazioni specifiche
Frutti di bosco, castagne	2-3 al giorno
Miele	1 volta al giorno
Infusi	Ogni giorno
Semola di grano duro	1 ad ogni pasto principale
Formaggi di capra	1-3 volte a settimana
Finocchio, rosmarino, salvia, basilico	Ogni giorno

Pizza e minestra

Ingredienti: farina di mais, olio EVO, acqua calda q.b., sale q.b., verdure di campo (cicoria, bieta, cime di rapa, verza), peperoncino, aglio.

Collocazione nella piramide alimentare: alimento base con ingredienti della tradizione mediterranea.

Caratteristiche nutrizionali: ricetta con una predominanza di carboidrati complessi ma, data la presenza di verdure, anche ricca di vitamine e minerali.

Zuppa montanara

Ingredienti: castagne ammollate, funghi porcini, fagioli, aglio, alloro, olio, prezzemolo, noci tostate, accompagnata con crostini di pane integrale.

Collocazione nella piramide alimentare: zuppa da consumarsi non quotidianamente, ricca di energia per le lunghe passeggiate in quota.

Caratteristiche nutrizionali: ricetta da sapori decisi adatta a sostenere le lunghe passeggiate di montagna. Il prezzemolo è ricco di vitamina C (ben 40mg in un cucchiaino di foglie di prezzemolo, ossia i due terzi del fabbisogno giornaliero); contiene inoltre vitamina A, vitamina E, calcio, potassio, ferro, rame e zolfo. È utile come antianemico. Va usato crudo o poco cotto, in quanto le vitamine C ed E sono termolabili.

Canederli

Ingredienti: farina, pane, latte, uova intere, prezzemolo, noce moscata, brodo.

Collocazione nella piramide alimentare: piatto base della tradizione montanara.

Caratteristiche nutrizionali: completo di macronutrienti è un piatto dall'alta densità calorica che solitamente viene accompagnato da altre pietanze energetiche, ciò lo rende idoneo ad un consumo ponderato alle esigenze nutrizionali personali.

PIANURA

Valli, distese, fertilità, coltivazione, terra, maternità, fecondità, cura: sono questi i simboli connessi alla Pianura, che, da sempre, è territorio di grandi produzioni agricole, di allevamenti, di comunità sobrie e laboriose che sanno conservare le tradizioni e renderle preziose fonti di gusto e benessere a tavola.

I cibi di pianura nella piramide alimentare

ALIMENTO	FREQUENZA DELLE PORZIONI STANDARD <small>Considerando la linea guida di seguito riportata: World Cancer Research Fund, LARN CISA, Mediterranean diet pyramid today Public Health Nutrition</small>
Asparagi, zucca, broccoli, cavolfiore, radicchio	2 o più al giorno
Borlotti, lenticchie, piselli, cicerchie, ceci, cannellini	3 o più a settimana
Riso, grano	1 ad ogni pasto principale
Ricotta di siero	1 - 3 volte a settimana
Latte	1 - 2 volte al giorno
Piadina romagnola	Non disponibile una frequenza ufficiale ndr: considerata la presenza di grasso animale 1 La settimana
Erbe aromatiche	Ogni giorno

MARE, PIANURA, MONTAGNA: DIETA MEDITERRANEA SU MISURA



LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE

Ribollita

Ingredienti: fagioli cannellini secchi, pane toscano raffermo, cavolo nero, verza, mazzo di bietole, patate piccole, pomodori pelati, cipolla grande, carote, costa di sedano, rosmarino fresco, timo fresco, brodo vegetale oppure acqua calda, olio EVO.

Collocazione nella piramide alimentare: ricetta da consumarsi quotidianamente, ricca di energia, perciò nelle adeguate porzioni.

Caratteristiche nutrizionali: la ricetta presenta un buon apporto di proteine vegetali e di antiossidanti, inoltre la varietà di ingredienti la rendono un piatto unico semplice.

Sformatino di riso integrale del Delta

con asparagi di Altedo e crema al Parmigiano Reggiano

Ingredienti: riso integrale, parmigiano, zafferano (meglio pistilli), asparagi di Altedo, brodo vegetale, scalogno, olio evo, panna fresca, parmigiano reggiano.

Collocazione nella piramide alimentare: ricetta alla base del consumo quotidiano.

Caratteristiche nutrizionali: ricetta completa di macro e micronutrienti, in particolare la presenza di asparagi la rende utile al sistema linfatico.

Tortelli di pere Abate a profumo di aglio nero di Voghiera Dop

Ingredienti: uova, farina, ricotta vaccina, pere Abate non troppo mature, zucchero di canna, burro, erba cipollina, parmigiano, crema all'aglio nero di Voghiera, scalogno, brodo vegetale.

Collocazione nella piramide alimentare: ricetta da consumarsi saltuariamente.

Caratteristiche nutrizionali: ricetta ricca in nutrienti e dal buon potere calorico, la presenza di zuccheri semplici la rende indicata per un consumo moderato.

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



1 - NON FUMARE

Il fumo di sigaretta contiene oltre 7.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 70 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, laringe ed esofago). Il fumo - attivo o passivo - determina inoltre l'insorgenza di: broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) e altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie su denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo e a spingerci ad agire! Per aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line SOS LILT telefonando al numero verde 800 998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

I BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE

- Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.
 - Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.
 - Dopo 12 ore:** migliora il respiro.
 - Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.
 - Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito, capelli e denti.
 - Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.
 - Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica, anche il peso tende a normalizzarsi.
 - Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.
 - Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.
 - Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.
- I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.

LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE



2 - NON FARE ABUSO DI ALCOL

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

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

DI SEGUITO ALCUNE AVVERTENZE

- Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.
- Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 g. di alcol produce 7 Kcal).
- Non esiste una quantità di alcol sicura.
- Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici.
- Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno.
- Evita di metterti alla guida se hai bevuto.
- Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche.
- Fai attenzione all'interazione tra farmaci e alcol.
- Niente alcol in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso.
- Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli, sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcol.

3 - SVOLGI REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà, infatti, rappresenta un fattore di rischio per molte gravi patologie metaboliche croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità e anche vari tumori come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si manifestano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di sviluppare osteoporosi e fratture da fragilità. Concedersi del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo anche la socializzazione. Eppure la maggior parte

della popolazione nel mondo occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria – utilizzando televisione, computer, videogiochi, etc. – con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più presente nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere i salutar benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse riserve di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana (come passeggiare 30' tutti i giorni, possibilmente a passo rapido) possono già essere efficaci, come suggerito dagli esempi riportati di seguito.



IL MENO POSSIBILE

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



2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

Attività sportiva:

golf, bowling, etc.
Esercizi muscolari:
stretching, yoga, flessioni,
piegamenti, sollevamento pesi



3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

Esercizi aerobici (almeno 20 minuti): nuotare,
camminare a passo svelto, andare in bicicletta

Attività ricreative (almeno 30 minuti):
calcio, tennis, basket,
arti marziali, ballo, escursioni



OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

passeggiare, scegliere strade più lunghe, fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio, passeggiare la macchina lontano da casa o dal luogo di lavoro

LE REGOLE QUOTIDIANE DELLA SALUTE



4 - SEGUI UNA SANA ALIMENTAZIONE RICCA DI ANTIOSSIDANTI

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi. Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, per mantenere le sue funzioni vitali e in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione reintegriamo l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, non sempre corretto e salutare, introduciamo quantità eccessive di cibo e spesso anche sostanze nocive. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa indurre il nostro corpo ad accumulare l'eccesso come tessuto adiposo (il nostro grasso).

Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche e si possono innescare processi di infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione, di basso grado ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente, tuttavia è stata riconosciuta quale meccanismo favorevole molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Fra le sostanze potenzialmente tossiche, i radicali liberi dell'ossigeno (Reactive Oxygen Species, ROS) sono responsabili dell'accelerazione dei processi di invecchiamento cellulare, deprimono il sistema immunitario e favoriscono l'insorgenza di malattie croniche degenerative non trasmissibili, come le patologie cardio-vascolari, i tumori, l'aterosclerosi, il diabete, l'osteoporosi, etc. Frutta e verdura, alimenti poveri di grassi e ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, aiutano a neutralizzare l'azione dei ROS, grazie ai numerosi composti antiossidanti che contengono.

I ROS possono avere origine endogena ed esogena.

I primi originano dai processi metabolici delle nostre cellule quando l'ossigeno viene utilizzato per produrre l'energia necessaria ai processi vitali (respirazione, digestione, etc.). Per contrastare la loro azione nociva il nostro organismo possiede sufficienti meccanismi antiossidanti endogeni (enzimi, sostanze chelanti metalli, glutatione).

Quando altri fattori come quelli ambientali (inquinamento, raggi UV, radiazioni ionizzanti, etc.) o comportamentali (stress, fumo, alcool, droghe, processi infiammatori, lesioni traumatiche, abusi alimentari, etc.) determinano un eccessivo aumento della produzione di radicali liberi, le nostre difese naturali divengono insufficienti. Da qui, la necessità di un apporto esterno di antiossidanti, che si trovano soprattutto nella verdura e nella frutta, ma anche nel tè e nella cioccolata.

Hanno attività antiossidante:

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

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

LA TABELLA SEGUENTE PRESENTA LE UNITÀ ORAC CONTENUTE IN ALCUNI ALIMENTI.

Apporto di unità ORAC per porzione di alimento		
VEGETALI	QUANTITÀ	UNITÀ ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2.048
SALVIA	100 g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	100 g	1.150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILI	1 tazza	3.480
PRUGNE	3	1.454
UNETTA NERA	1 cucchiaio	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLIFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

5.000
ORAC

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen-Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi, attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

PRINCIPALI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NEGLI ALIMENTI

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

L'OBESITÀ INFANTILE E NELL'ADULTO

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi – la Dieta Mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Il termine dieta deriva dalla parola greca *diata* (leggi *diata*), che significa stile di vita, equilibrio. La Dieta Mediterranea non è, quindi, semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei Paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco).

SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA QUINDI:

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

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

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

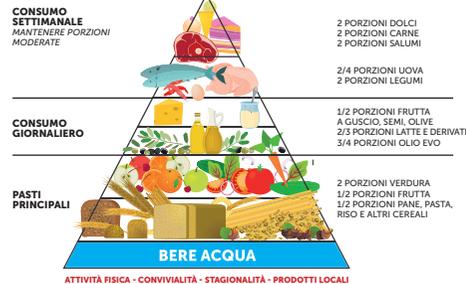
Accanto a questo regime dietetico, la Dieta Mediterranea ha le sue basi su 4 principi (così come riportato nella Piramide della Dieta Mediterranea):

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

LA DIETA MEDITERRANEA



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



E inoltre:

- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio di oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Limitare il consumo di carni rosse perché sono ricche di grassi saturi, prediligere le carni bianche e magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sardine), ossia quello tipico del bacino mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Prediligere l'olio di oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (1 g = 8,75 calorie), ma quello extra vergine di oliva è il più digeribile ed è il più saporito, pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E (con elevato potere antiossidante).
- Utilizzare almeno circa 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (1 porzione è pari a circa 100 grammi), alternandole sapientemente nei 5 colori della salute (bianco, giallo-arancione, rosso, verde e violetto).

LA DIETA MEDITERRANEA

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

TERRITORIALITÀ

Il consumo di alimenti venduti direttamente sul luogo di produzione o in sua prossimità garantisce che l'alimento mantenga le sue caratteristiche ottimali in termini di freschezza e di nutrienti. Infatti, il consumo dei prodotti stagionali permette che i prodotti possano conservare inalterati nutrienti quali vitamine, sali minerali e antiossidanti fondamentali per le difese dell'organismo contro tutti i processi che possono portare alla formazione di tumori. Inoltre, la territorialità e la stagionalità dei prodotti alimentari contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale (minori emissioni di CO₂), con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione e in stagioni diverse da quelle del territorio di crescita.



STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



L'OLIO E LA SUA QUALITÀ

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

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

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

OLI DI OLIVA VERGINI

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



STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



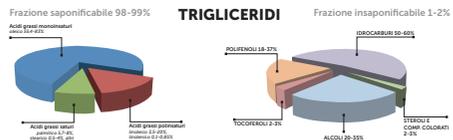
Vi sono, poi, altri tipi di oli cosiddetti "raffinati", nei quali l'acidità troppo elevata viene ridotta con trattamenti chimici, e gli oli di sansa, estratti dalla "pasta olearia" già sottoposta alla molitura, in cui l'olio non estraibile meccanicamente viene ricavato mediante trattamento con solventi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

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

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

LA CONSERVAZIONE DELL'OLIO

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



ALCUNI DETTAGLI PER ORIENTARSI SULLA QUALITÀ NELL'ACQUISTO

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

Non esistono pertanto oli leggeri (opinione ancora oggi piuttosto diffusa) e oli pesanti. Esistono invece oli più salutari e altri meno salutari.

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

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

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

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

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

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

STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



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

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

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

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

OLIO EVO E INTESTINO

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

OLIO EVO E SISTEMA IMMUNITARIO

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

OLIO EVO E ARTERIOSCLEROSI

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



STORIA, CULTURA, QUALITÀ E VIRTÙ DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



OLIO EVO E COLESTEROLO

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

OLIO EVO E APPARATO DIGERENTE

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

OLIO EVO E STOMACO

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

OLIO EVO E SISTEMA EPATOBILIARE

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

OLIO EVO E PANCREAS

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

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



LA COTTURA DEGLI ALIMENTI



LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

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

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

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



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

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

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

5. AL VAPORE: la temperatura rimane a livelli molto bassi e l'alimento non viene immerso nell'acqua, quindi la perdita dei principi nutritivi viene ridotta al minimo. È un metodo

eccellente per cuocere la maggior parte delle verdure i cui sapori e aromi, ma anche le sostanze antitumorali, non vengono diluiti nell'acqua di cottura.

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

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

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

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

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



CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO



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

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

AIUTA LA LILT



CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- sul conto corrente postale n. 28220002
Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002
- con bonifico bancario intestato a: **Legna Italiana per la Lotta contro i Tumori**
Sede Centrale c/o Tesoreria MONTE DEI PASCHI DI SIENA
Via del Corso 232 - 00186 Roma
Codice IBAN: IT 61 E 01030 03200 000006418011
BIC: PASCITMMR0M
- direttamente all'associazione LILT della propria Provincia, consultando il sito www.lil提高.it

5 PER MILLE PER LA LILT

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

QUOTE SOCIALI

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

ASSOCIAZIONI PROVINCIALI

SEDE CENTRALE ACRIGENTO ALESSANDRIA ANCONA AOSTA AREZZO ASCOLI PICENO ASTI AVELLINO BARI BARLETTA BELLUNO BENEVENTO BERGAMO BIELLA BOLOGNA BOLZANO BRESCIA BRINDISI CAGLIARI CALTANISSETTA CAMPOBASSO CASERTA CATANIA CATANZARO CHIETI COMO COSENZA CREMONA CROTONE CUNEO ENNA FERMO FERRARA FIRENZE FOGGIA FORLÌ-CESENA FROSINONE GENOVA GORIZIA GROSSETO IMPERIA ISERNIA L'AQUILA LA SPEZIA LATINA LECCE LECCO LIVORNO LODI LUCCA MACERATA MANTOVA MASSA CARRARA	TEL. 06.4425971 TEL. 0925.905056 TEL. 0131.206369 - 0131.41301 TEL. 071.2071203 TEL. 0165.31351 IN ATTESA DI NOMINA CELL. 339.8389111 TEL. 0141.595196 TEL. 0825.73550 TEL. 080.52104040 TEL. 0883.532714 TEL. 0437.944952 - CELL. 348.4988800 TEL. 0824.313799 TEL. 035.242117 TEL. 015.8352111 TEL. 051.4399148 TEL. 0471.402000 TEL. 030.3779471 CELL. 333.1802202 TEL. 070.495558 CELL. 393.8110020 TEL. 0875.744098 CELL. 333.2736202 CELL. 351.8633622 TEL. 0961.725026 TEL. 0871.564089 - CELL. 333.8946082 TEL. 031.271675 TEL. 0984.28547 TEL. 0372.412341 TEL. 0962.901594 TEL. 0171.697057 TEL. 0935.1960323 - CELL. 340.7248442 CELL. 330.646071 CELL. 340.3780408 TEL. 055.576939 TEL. 0881.661465 TEL. 0543.731882 TEL. 0775.2072611 - CELL. 333.2568341 TEL. 010.2530160 TEL. 0481.44007 TEL. 0564.453261 TEL. 0184.1951700 CELL. 393.9214669 TEL. 0862.580566 TEL. 0187.733996 - CELL. 344.3825540 CELL. 328.5778115 - CELL. 349.7544576 TEL. 0833.512777 TEL. 039.599623 TEL. 058.8811921 TEL. 0371.622052 CELL. 340.3100213 CELL. 331.9189268 TEL. 0376.369177 TEL. 0585.488280	sede.centrale@lil提高.it acrigeno@lil提高.it alessandria@lil提高.it ancona@lil提高.it aosta@lil提高.it arezzo@lil提高.it ascolicpeno@lil提高.it asti@lil提高.it avellino@lil提高.it bari@lil提高.it barlettat@lil提高.it belluno@lil提高.it benevento@lil提高.it bergamo@lil提高.it biella@lil提高.it bologna@lil提高.it bolzano@lil提高.it brescia@lil提高.it brindisi@lil提高.it cagliari@lil提高.it caltanissetta@lil提高.it campobasso@lil提高.it caserta@lil提高.it catania@lil提高.it catanzaro@lil提高.it chieti@lil提高.it como@lil提高.it cosenza@lil提高.it cremona@lil提高.it crotone@lil提高.it cuneo@lil提高.it enna@lil提高.it fermo@lil提高.it ferrara@lil提高.it firenze@lil提高.it foggia@lil提高.it forli-cesena@lil提高.it frosinone@lil提高.it genova@lil提高.it isontina@lil提高.it grosseto@lil提高.it imperiap@lil提高.it isernia@lil提高.it laquila@lil提高.it laspiza@lil提高.it latina@lil提高.it lecce@lil提高.it lecco@lil提高.it livorno@lil提高.it lodi@lil提高.it lucca@lil提高.it macerat@lil提高.it mantova@lil提高.it massa-carrara@lil提高.it	MATERA MESSINA MILANO MONZA BRIANZA MODENA NAPOLI NOVARA NUORO ORISTANO PADOVA PALERMO PARMA PAVIA PERUGIA PESARO E URBINO PESCARA PIACENZA PISA PISTOIA PORDENONE POTENZA PRATO RAGUSA RAVENNA REGGIO CALABRIA REGGIO EMILIA RIETI RIMINI ROMA ROVIGO SALERNO SASSARI SAVONA SIENA SIRACUSA SONDRIO TARANTO TERAMO TERNI TORINO TRAPANI TRENTO TREVISO TRIESTE UDINE VARESE VENEZIA VERBANIA VERCELLI VERONA VIBO VALENTIA VICENZA VITERBO	TEL. 0835.352696 TEL. 090.3690221 TEL. 02.49521 TEL. 059.374217 TEL. 081.5466888 TEL. 0321.35404 TEL. 0784.458670 TEL. 0783.74368 TEL. 049.8070205 TEL. 393.9798436 - CELL. 327.5483901 TEL. 0521.988866 TEL. 0382.27167 IN ATTESA DI NOMINA CELL. 338.8076868 TEL. 085.4283537 - CELL. 328.0235511 TEL. 0523.384705 TEL. 050.830684 TEL. 0573.1603201 TEL. 0434.20042 - CELL. 388.8393281 TEL. 0971.441968 TEL. 0574.511794 - 0574.572798 CELL. 334.3985455 CELL. 345.4233751 TEL. 0965.331565 - CELL. 331.1035252 TEL. 0522.283844 TEL. 0746.268112 TEL. 0541.56492 TEL. 06.88817637/47 TEL. 0425.411092 TEL. 089.241623 TEL. 079.214688 TEL. 019.812962 TEL. 0577.247259 TEL. 0933.67506 - CELL. 328.9835816 TEL. 042.219413 CELL. 328.1752630 CELL. 338.1541142 TEL. 0744.451220 TEL. 011.836626 CELL. 328.8746678 TEL. 0461.922735 TEL. 0422.1740616 - 321855 TEL. 040.398312 TEL. 0432.548999 TEL. 0331.623002 TEL. 041.958443 CELL. 335.5400383 TEL. 061.255517 TEL. 045.8303675 TEL. 0965.547107 TEL. 0444.513881 TEL. 0761.325225	matera@lil提高.it messina@lil提高.it milanomonzabrianza@lil提高.it modena@lil提高.it napoli@lil提高.it novara@lil提高.it nuoro@lil提高.it oristano@lil提高.it padova@lil提高.it palermo@lil提高.it parma@lil提高.it pavia@lil提高.it perugia@lil提高.it pesaro-urbino@lil提高.it pescara@lil提高.it piacenza@lil提高.it pisa@lil提高.it pistoia@lil提高.it pordenone@lil提高.it potenza@lil提高.it prato@lil提高.it ragusa@lil提高.it ravenna@lil提高.it reggiocalabria@lil提高.it reggioemilia@lil提高.it rieti@lil提高.it rimini@lil提高.it roma@lil提高.it rovigo@lil提高.it salerno@lil提高.it sassari@lil提高.it savona@lil提高.it siena@lil提高.it siracusa@lil提高.it sondrio@lil提高.it taranto@lil提高.it teramo@lil提高.it terni@lil提高.it torino@lil提高.it trapani@lil提高.it trento@lil提高.it trevise@lil提高.it trieste@lil提高.it udine@lil提高.it varese@lil提高.it venezia@lil提高.it verbania@lil提高.it vercelli@lil提高.it verona@lil提高.it vibovalentia@lil提高.it vicenza@lil提高.it viterbo@lil提高.it
---	--	---	--	---	---

COORDINATORI REGIONALI

ABRUZZO
BASILICATA
CALABRIA
CAMPANIA
EMILIA-ROMAGNA
FRIULI VENEZIA GIULIA
LAZIO
LIGURIA
LOMBARDIA
MARCHE
MOLISE
PIEMONTE VALLE D'AOSTA
PUGLIA
SARDEGNA
SICILIA
TOSCANA
TRENTINO-ALTO ADIGE
UMBRIA
VENETO

DOCT. GIUSEPPE CALABRESE
AVV. MARIO COLUZZI
DOCT. DAMIANO FALCO
DOCT. OTO CUSANO
DOCT. LUIGI VIANA
PROF.SSA BRUNA SCAGGIANTE
DOCT. NORBERTO VENTURI
DOCT. CATERINA PIRERI
DOCT.SSA E. ILARIA MALVEZZI
AVV. ROSA BRUNORI
DOCT. MARIO PIETRACUPA
DOCT. ALBERTO VARALLO
PROF. AVV. SAVINO CANNONE
DOCT. ALFREDO SCHIRRU
DOCT. GIUSEPPE SCIBILIA
DOCT. EUGENIO PACI
DOCT.SSA ELEONORA STENICO
DOCT.SSA FIORELLA CIANI
DOCT.SSA DANIELA MARTINI

abruzzo@lilt.it
basilicata@lilt.it
calabria@lilt.it
campania@lilt.it
emiliaromagna@lilt.it
friulivenezia Giulia@lilt.it
lazio@lilt.it
liguria@lilt.it
lombardia@lilt.it
marche@lilt.it
molise@lilt.it
piemonte@lilt.it
puglia@lilt.it
sardegna@lilt.it
sicilia@lilt.it
toscana@lilt.it
trentinoaltoadige@lilt.it
umbria@lilt.it
veneto@lilt.it

NOTE



NOTE





LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

 **SOS LILT**
800-998877

www.lilt.it

 **lilt nazionale**