

Il cibo che cura

Il menu anticancro



Il progetto MeMeMe

Al progetto MeMeMe (Sindrome metabolica, Dieta MEDiterranea, METformina) possono partecipare donne e uomini sopra i 55 anni, che non abbiano avuto tumori maligni, diabete, infarti cardiaci o ictus e che presentino almeno tre dei seguenti fattori:

1. Obesità addominale (sopra 85 centimetri le donne e 100 gli uomini);
2. Glicemia superiore a 100mg/100ml;
3. Trigliceridi sopra il valore di 150;
4. Colesterolo Hdl sotto 50mg/100ml;
5. Pressione oltre 85 la minima e oltre 130 la massima.

L'obiettivo del progetto è di far regredire la sindrome metabolica dei partecipanti, far perdere loro peso e prevenire malattie gravi. I volontari parteciperanno a corsi di cucina e di ginnastica. Riceveranno raccomandazioni per migliorare il loro stile di vita. In base al sorteggio, metà di loro assumerà pillole contenenti un farmaco, testato ormai da anni, la Metformina, mentre l'altra metà assumerà placebo. Chi desidera partecipare o avere maggiori informazioni, può contattare:

www.istitutotumori.mi.it
diana@istitutotumori.mi.it
Tel. 02.23902868

servizio di Barbara Crespi, con la consulenza del dottor Franco Berrino, epidemiologo e coordinatore del progetto MeMeMe

Aparità di condizioni, l'alimentazione dell'uomo ha la capacità di determinare il mantenimento della salute dell'organismo, oppure il suo sconsigliabile deterioramento. È noto come, nel corso dei secoli, l'alimentazione dei Paesi occidentali "ricchi" si sia modificata allineandosi, sempre più, all'industrializzazione e alla tecnologia.

Sono comparse, nell'ultimo secolo, nuove malattie. E proprio la diffusione del tumore pare essere figlia delle esasperazioni ambientali (inquinamenti), fumo ma anche di cibi che, pur essendo particolarmente appetibili, presentano un potere nutritivo scarso o nullo e sono nocivi alla salute anche perché, spesso, hanno sostanze tossiche. Incredibilmente l'alimentazione rappresenta proprio una delle principali vie di esposizione dell'organismo umano agli inquinanti ambientali.

L'alimentazione "innaturale" è causa di vari mali moderni, tra cui la **sindrome metabolica che si evidenzia quando si presentano almeno tre fattori dei seguenti cinque:**

Lo stile di vita, a partire dall'alimentazione, è un alleato fondamentale nella prevenzione di patologie gravi, come la sindrome metabolica. Scopriamo le ricette buone e sane da provare subito. E pure uno studio scientifico al quale poter partecipare come volontari...

- 1 **Obesità addominale** (sopra 85 cm le donne e sopra 100 cm gli uomini)
- 2 **Glicemia superiore a 100mg/100ml**
- 3 **Trigliceridi sopra il valore di 150**
- 4 **Colesterolo Hdl sotto 50mg/100ml**
- 5 **Pressione oltre 85 la minima e oltre 130 la massima.**

Come una medicina

In Italia, circa il 30 per cento della popolazione adulta presenta la sindrome metabolica. Il termine è stato coniato una trentina di anni fa dai diabetologi, proprio perché questi fattori spesso causavano il diabete (oltre che l'infarto). Studi successivi hanno evidenziato che, oltre al diabete, la sindrome metabolica può causare l'Alzheimer, vari tipi di tumore (alla mammella, all'intestino, al fegato), malattie degli occhi (cataratta, glaucoma, retinopatie) e anche cirrosi epatica. È quindi vitale intervenire tempestivamente per regolarizzare i valori sopra indicati, modificando lo stile di vita e, soprattutto, l'alimentazione.

"Naturale" non basta: come riconoscere i prodotti autentici

Ecco tutti i pregi del biologico

Evitare concimi chimici di sintesi e pesticidi. È questo l'obiettivo della produzione agroalimentare biologica. Che è rispettosa dell'ambiente e ha queste caratteristiche:

- Gli alimenti biologici sono privi di residui di sostanze chimiche.
- Alcune ricerche hanno dimostrato che quasi tutti i prodotti bio hanno un contenuto più alto

di antiossidanti e di sostanze nutrienti.

- Anche i prodotti derivati dall'agricoltura biodinamica sono ottimi e consigliabili.
- I prodotti a marchio biologico e biodinamico seguono regole che garantiscono prodotti decisamente più sicuri, buoni e sani.
- Sulle etichette deve essere sempre presente l'apposita certificazione.

- Sui prodotti biologici deve sempre essere riportata la scritta "Prodotto da agricoltura biologica".
- La legge italiana prevede che, anche nei prodotti bio, ci siano fino al 5% di ingredienti non bio e anche la presenza di 0,9 per cento di Ogm.

ATTENZIONE
I prodotti che riportano la scritta "naturale" possono anche non essere biologici.

Il dottor Franco Berrino, per molti anni direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano, ha recentemente iniziato, sempre sotto l'egida dell'Istituto dei Tumori, un nuovo studio sulla sindrome metabolica. Finanziato dalla Comunità Europea, lo studio mira a ridurre l'incidenza dei fattori "rischiosi" e delle malattie metaboliche.

Il progetto, denominato *MeMeMe*, durerà 5 anni, fino al 2018. È aperto a donne e uomini (oltre 55 anni) con la sindrome metabolica. Lo studio prevede un drastico cambio di abitudini alimentari dei pazienti-volontari, la somministrazione di un farmaco, il cui principio attivo è lo stesso della pianta *Galega officinalis* (conosciuta fin dal Medioevo, è oggi utilizzata in fitoterapia e tisane destinate a donne incinte), e il monitoraggio mensile.

Vari studi hanno inoltre dimostrato che la nutrizione, basata su particolari cibi, è in grado di modificare il nostro ambiente interno, migliorandolo. Pos-

siamo infatti abbassare il colesterolo, i trigliceridi, la glicemia, l'insulina, perdere peso e ridurre del 30-40 per cento l'insorgenza di tumori.

Se la chiave di volta per il nostro benessere è la corretta nutrizione, i pilastri del progetto *MeMeMe* sono corsi di cucina, di alto valore gastronomico, impartiti da esperti chef, mirati a rendere piacevole la modifica di abitudini alimentari pericolose e dannose.

Occhio al giro vita abbondante, ai valori di glicemia, colesterolo, trigliceridi e alla pressione alta

Piatti semplici

L'alimentazione proposta ai partecipanti è basata sulla tradizione culinaria mediterranea originaria, costituita cioè da piatti molto semplici, poveri ma decisamente sani.

Si ha un occhio di riguardo anche per la cucina macrobiotica, che per molti versi è simile alla mediterranea.

Le ricette degli chef sono composte principalmente da:

► **cereali non raffinati** (come riso integrale, avena, orzo, farro, miglio, grano saraceno, çous çous) che, oltre a essere buonissimi, hanno la proprietà

continua a pag. 32

Il cibo che cura



IN LIBRERIA PER APPROFONDIMENTI E RICETTE

► Franco Berrino
Alimentare il benessere. Come prevenire il cancro a tavola
Franco Angeli Editore

► Giovanni Allegro, Anna Villarini
Prevenire i tumori mangiando con gusto
Sperling & Kupfer

► Carlo Guglielmo
Il grande libro dell'ecodieta
Edizioni Mediterranee

Mai buttare l'acqua di cottura: è molto ricca di elementi nutritivi

In pentola sì, ma nel modo giusto

Bollire il riso o cuocere una minestra di legumi è semplice, ma non banale. Ecco qualche consiglio dal libro *Prevenire i tumori mangiando con gusto*

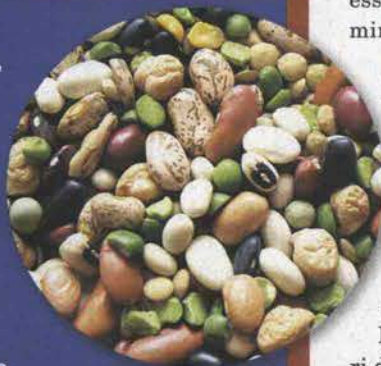
COME CUOCERE IL RISO INTEGRALE

- Lavare i chicchi in abbondante acqua corrente.
- Mettere in una pentola dotata di un fondo spesso una tazza di riso e due di acqua. Coprire la pentola e portare a ebollizione.
- Aggiungere un pizzico di sale e cuocere il riso a fiamma vivace e senza coperchio per dieci minuti.
- Con una schiumarola togliere dalla superficie eventuali impurità e la schiumetta grigia che, nel frattempo, si sarà formata.
- Abbassare la fiamma al minimo, coprire di nuovo e cuocere per circa cinquanta minuti.
- Quando tutta l'acqua sarà evaporata, spegnere la fiamma e lasciare raffreddare il riso nella pentola.



COME CUOCERE I LEGUMI

- Lasciare a bagno i legumi per 10-12 ore o più, cambiando l'acqua di ammollo varie volte.
- A freddo mettere i legumi a cuocere con acqua secondo questa proporzione: una parte di legumi e tre parti di acqua.
- Questi i tempi di cottura a fuoco lento: circa 3-4 ore per fagioli e ceci, 2-3 ore per fave e piselli secchi, 1-2 ore per le lenticchie.
- Aggiungere il sale solo a fine cottura per evitare l'ispessimento della buccia.
- È importante associare di preferenza legumi a cereali o paste integrali. La proporzione ideale è: una parte di legumi e due parti di cereali.



ATTENZIONE Chi soffre di eventuali disagi come gonfiore di pancia o meteorismo, può assumere a fine pasto una tisana composta da erbe sgonfianti come semi di finocchio, anice stellato, menta piperita e liquirizia.

segue da pag. 31

di cedere il glucosio molto più lentamente rispetto ai cereali raffinati;

► **legumi** (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, azuki, soia verde), in grado di abbassare i valori glicemici;

► **verdure** (a esclusione delle patate), perché presentano un basso carico glicemico e contengono anche preziose sostanze antitumorali;

► **pesce**, dalle proprietà antinfiammatorie, antitumorali e dalla capacità di favorire il buon funzionamento dell'insulina. Apporta anche sostanze come vitamina D e calcio;

► **frutta, semi oleaginosi** (mandorle, noci, nocciole, sesamo, pistacchi, girasole, lino);

► **olio extravergine di oliva.**

A ogni pasto devono comparire cereali integrali, legumi e verdura. Altri alimenti super consigliati sono sicuramente il pane integrale a lievitazione naturale (anche con l'aggiunta di semi di lino), polenta, pizzoccheri, latte di soia, di avena, di riso oppure di mandorle, il tè bancha (che, invecchiato di 3 anni, non contiene più teina). Sono esclusi alimenti di origine animale (in particolare: insaccati, carne, uova e pure tutti i latticini). Se proprio non se ne può fare a meno, il consumo deve essere perlopiù ridotto ai minimi termini e solo occasionalmente.

Persino la first lady statunitense Michelle Obama, all'inizio dell'anno, ha tracciato precise linee guida per le mense scolastiche americane che devono servire cereali, esclusivamente integrali, raddoppiare le quantità di verdura e frutta e ridurre drasticamente sale e grassi saturi.

L'alimentazione proposta ai volontari dello progetto *MeMeMe* è per tutti e, oltre a ridurre i valori pericolosi della sindrome metabolica, aiuta a scongiurare l'insorgenza di vari tumori, come ha raccomandato anche il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), il cui compito è di favorire la prevenzione dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione dei risultati della ricerca stessa.

Consigli "globali"

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro ha lo scopo di individuare le indicazioni utili per prevenire l'insorgere di tumori e lo fa sulla base di ricerche effettuate da 50 centri di ricerca nel mondo, tra cui l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, che ha presentato i risultati di studi relativi al tumore di mammella, ovaio e cervicce uterina contribuendo, in questo modo, alle opportune raccomandazioni per prevenire i tumori.

Ecco allora alcuni suggerimenti alimentari stilati dal WCRF:

- ▶ limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica, come ad esempio i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi.

- ▶ Evitare il consumo di bevande zuccherate (particolarmente caloriche).

- ▶ Occorre basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non in-

dustrialmente raffinati, legumi in ogni pasto e, naturalmente, un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta.

- ▶ Sommando verdure e frutta, sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600 g).

- ▶ Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate (insaccati e carne in scatola).

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine e anche il vitello. Non sono raccomandate ma, per chi è abituato a mangiarne, si consiglia di non superare mai i 500 grammi alla settimana (una precisazione: il prosciutto di Parma Dop e il prosciutto San Daniele Dop sono assimilabili alla carne rossa e non invece alle carni conservate, in quanto non contengono nitriti).

- ▶ Limitare anche il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate ma, per chi ne consuma abitualmente, si suggerisce di limitarsi a una quantità pari a un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per

gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è all'incirca pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato, oppure ancora di un liquore.

- ▶ Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e anche di cibi conservati sotto sale.

- ▶ Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi, quindi, del buono stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare poi di conservarli in ambienti caldi e umidi.

- ▶ Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali, attraverso il cibo. Di qui, l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari, come ad esempio vitamine o minerali per la prevenzione del cancro, è invece sconsigliata.

Il Codice Europeo contro il cancro, che è attualmente in revisione presso l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) di Lione (Francia), cui il dottor Franco Berrino è membro del Comitato, inserirà le raccomandazioni alimentari del WCRF. ●

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro ha diffuso linee guida alimentari per prevenire i tumori

A tavola con i suggerimenti del dottor Franco Berrino: anche i dolci, quelli giusti, sono permessi

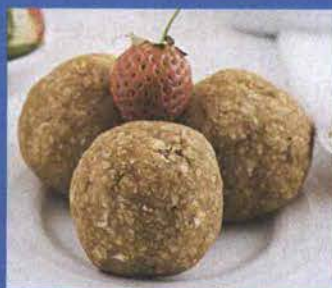
I trucchi per non sentirsi a dieta e non fare rinunce

Tutte le ricette inserite nel progetto MeMeMe sono molto appetibili e gustose: dai primi ai dessert.

- **Le ricette della tradizione mediterranea** sono ottime. Qualche esempio: pasta e fagioli, pasta e ceci, orecchiette con le cime di rapa, pasta coi broccoli e con ogni tipo di verdura, polenta (di mais e grano saraceno) con lenticchie, zuppa di farro, minestrone d'orzo, pasta con le vongole, zuppa di pesce e tutte le ricette a base di pesce azzurro.

- **I dolci** sono senza zucchero, latte, burro, uova. Il

più apprezzato è composto di soli due ingredienti: farina di mandorle e purea di mele (mela grattugiata o cotta) e un pizzico di sale. Si impasta la farina con la purea e si formano delle palline. Volendo, si possono far rotolare su semi di sesamo. Si infornano per



10-15 minuti circa a 170 gradi. Chi desidera renderle più dolci, può aggiungere dell'uvetta sultanina. Questi dolci hanno la proprietà di non innalzare il valore dell'insulina.

- **Patate dolci** Con la purea si può impastare anche la patata dolce americana che, al contrario della patata classica, ha un basso valore glicemico ed è consigliata anche ai diabetici. Le patate dolci si possono anche friggere in padella con olio extravergine di oliva spremuto a freddo oppure tagliate a fette e cotte in forno.

- **Ceci** Ottimi anche a colazione: la sera prima si mette la farina di ceci in acqua con un pizzico di sale. La consistenza deve essere quella di una frittata. Al mattino si preparano, in una pentola con olio di oliva riscaldato, delle frittelline. Per una cottura ideale devono essere sottili, non oltre mezzo centimetro. Per un pranzo o una cena: alla pastella di farina di ceci si possono aggiungere delle verdure tagliate molto sottili. Anche queste sono molto gustose e assomigliano a un'autentica frittata di uova.

Il cibo che cura

Sconosciuti, ma ricchi di gusto e proprietà

Sapori nuovi ed esotici

Le ricette proposte si arricchiscono di nuovi alimenti, ancora non ampiamente diffusi, che presentano ottime proprietà nutritive. Ve li presentiamo:

Amasake Dolcificante per dolci e dessert derivato dalle fermentazioni del riso integrale o da una miscela di cereali con il koji (un riso particolare).

Arrow-root È un amido, ricavato da una radice, utilizzato come addensante nelle preparazioni sia dolci, sia salate.

Azuki Fagioli di soia rossa con proprietà curative per il funzionamento dei reni.

Banacha È un tè ottenuto con procedimenti naturali e senza l'utilizzo di prodotti chimici. Viene raccolto dopo tre anni di vita della pianta. Può essere prodotto utilizzando i rametti della pianta (Kukicha) ed è completamente privo di teina, oppure prelevando le foglie dell'arbusto (Hojicha) e in questa versione ha un basso contenuto di teina.

Daikon È una verdura con una grande radice lunga e bianca e foglie simili a quella della rapa. È ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere gli eccessi di grasso nel corpo.

Yannoh Caffè derivato da cereali e legumi tostati e macinati finemente.

Miso È un alimento/condimento fermentato ricco di proteine ed enzimi vitali. È il prodotto della fermentazione (da 18 a 24 mesi) di soia gialla, sale koji, riso e orzo. Oltre a favorire la digestione di proteine, grassi e carboidrati, arricchisce la flora batterica intestinale di lattobacilli.

Mu È una bevanda rinvigorente e tonificante costituita da 16 erbe tra cui cannella, liquirizia, mandorla di pesca, radice di prezzemolo, radice di peonia, radice di ginseng e zenzero.

Seitan Si ricava dalla farina di grano integrale. Ricco di proteine vegetali.

Alghe Ce ne sono di diverse varietà: il tipo Arame è di colore bruno, dal sapore delicato e leggermente dolce, molto ricca di calcio; la Dulse, originaria dell'Atlantico del Nord, molto ricca di ferro; la Hijiki, che è l'alimento più ricco in assoluto di minerali: cento grammi equivalgono a 1.400 mg di calcio ovvero 14 volte più del latte; la Kombu, che agisce come depurativo naturale dell'intestino, ha una funzione regolatrice della pressione soprattutto negli anziani; la Nori, molto gradevole al palato, è ricca di vitamina A, C e B1 e proteine; la Wakame, utilizzata anche nelle zuppe di miso e, cruda, nelle insalate. Ricca di magnesio e ferro, è ottima per chi ha problemi cardiaci e come disintossicante del fegato.

Antipasto, primo e dolce: sono tutti buoni e sani

Un menu... a tutta salute!

Ancora tre ricette tratte dal libro *Prevenire i tumori mangiando con gusto* per comporre un pasto completo di tre portate, saporito, ma leggero e senza rischi per il nostro benessere

FARINATA DI CECI

Ingredienti

● 200 g di farina di ceci ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● rosmarino ● sale integrale

Versare in una terrina la farina di ceci, ricavare una fontana al centro con un cucchiaino di legno e unire l'acqua (750 ml) un poco alla volta. Mescolare il tutto facendo attenzione a non formare grumi, quindi aggiungere il sale (il meno possibile) e 2 cucchiaini d'olio. Mescolare bene e lasciare riposare il composto per tutta la notte. Ungere una teglia, versare l'impasto, cospargerlo a piacere con qualche ago di rosmarino e fare cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti, fino a quando la farinata non risulterà di un bel colore dorato. Tagliarla a quadrati e servirla calda, accompagnata con verdure di stagione.

FARRO AL SUGO DI PEPERONI

Ingredienti

● 320 g di farro ● mezzo peperone verde, mezzo rosso e mezzo giallo ● 1 cipolla ● 1 rametto di basilico ● 1 cucchiaino di miso d'orzo ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● sale marino integrale

Misurare il volume del farro, lavarlo e farlo tostare per qualche minuto. Aggiungere 1,5 parti di acqua calda, un pizzico di sale, portare in pressione e far cuocere per 30 minuti sopra una piastra rompi fiamma. Nel frattempo tagliare cipolla e peperoni a dadini, porre la dadolata in una casseruola con olio e saltarla per due minuti. Aggiungere il miso sciolto in una tazza d'acqua calda e cuocere per 15 minuti. Togliere i peperoni dal fuoco e lasciarli intiepidire. Frullare 2/3 peperoni con le foglie di basilico. Mescolare il sugo frullato al farro e servire coprendo con i peperoni rimasti.

BRUTTI MA BUONI

Ingredienti

● 1 tazza di fiocchi d'avena ● 1 tazza di succo di mela ● ½ tazza di uvetta sultanina ● ½ tazza di mandorle spezzettate grossolanamente ● 1 pizzico di sale

Mescolare tutti gli ingredienti con ½ tazza d'acqua e lasciare riposare l'impasto per un'ora (meglio tutta la notte), quindi di sporlo a cucchiaiate sulla teglia precedentemente oliata. Cuocere nel forno preriscaldato per 15 minuti.