

SALUTE

LA PREVENZIONE?

ragazze, fatela anche a tavola

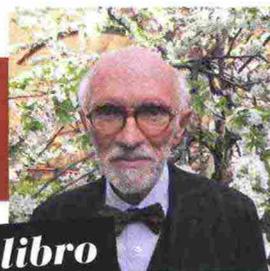
Fisico asciutto, sguardo limpido dietro gli occhiali tondi, papillon al collo. Franco Berrino ormai è un simbolo della dieta anti-cancro, oltre che uno dei maggiori esperti di nutrizione in Europa. Già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano, è famoso per essere l'ideatore del progetto Diana, un protocollo alimentare sottoposto dal 2002 a vari campioni di donne sane e operate per tumore al seno per studiare il ruolo della dieta. Le indicazioni di Berrino coincidono con quelle del Fondo Mondiale per la ricerca sul cancro: per allontanare il rischio di malattie bisogna **ridurre i cibi più attivi sugli**

ormoni della crescita, ovvero la carne e i latticini, ed eliminare insaccati, zuccheri e prodotti da farine raffinate. Per capire meglio le ragioni di certe scelte, siamo andati alla presentazione del suo nuovo libro *Il cibo dell'uomo* e gli abbiamo fatto alcune domande poco prima del suo ingresso in sala conferenze.

impegnatevi a non ammalarvi

Imbarazzato dalla folla arrivata per sentirlo parlare, Berrino si schernisce: «è bello vedere tanta gente interessata alle mie conoscenze. Ma non mi importa che mi apprezzino, vorrei solo che si impegnassero davvero a non ammalarsi».

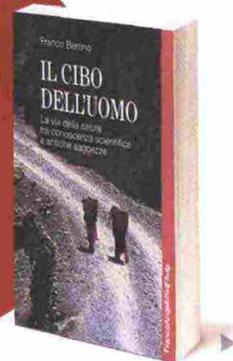
A tu per tu con Franco Berrino, il medico che per primo ha studiato gli effetti del cibo sullo sviluppo del cancro. Al seno, e non solo


il libro

● Professore, da 20 anni parla del rapporto tra cancro e cibo, eppure la gente oppone una certa resistenza all'idea di cambiare modo di mangiare. Perché?

«Non è vero che la gente non è disponibile a cambiare dieta. Negli ultimi 50 anni la popolazione occidentale ha modificato completamente il modo di nutrirsi dietro alle indicazioni e ai condizionamenti dell'industria alimentare. Ma la medicina e la scienza non hanno la stessa invasività mediatica, quindi l'unica cosa che si può fare è lavorare sulle coscienze, sul fatto che la gente si chieda cosa sta mettendo dentro il proprio corpo. Un lavoro che alcune organizzazioni medico-scientifiche stanno facendo, ma che in pochi promuovono».

Per la prima volta tutti i risultati delle ricerche e le evidenze scientifiche raccolte in 20 anni di lavoro da Franco Berrino sono state raccolte con stile divulgativo e semplice nel libro *Il Cibo dell'Uomo* in tre sezioni: cibo sano, cibo e tumori, cibo e bambini (Franco Angeli, 25 euro).



maggio 2015 • silhouette 149

SALUTE

● **Magari se oltre a garantire salute aiutasse anche a dimagrire...**

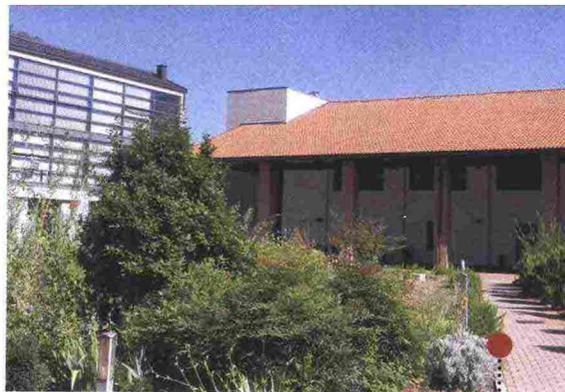
«E infatti è così. Da ormai 15 anni tutti gli studi internazionali sono molto chiari sulla ragione per cui le popolazioni occidentali ingrassano, e tenga conto che sono stati fatti su migliaia di persone reclutate fin dagli anni '90. Mentre prima si riteneva che fossero i grassi e i carboidrati a far ingrassare, ora è stato appurato che è il consumo di troppe proteine animali, tipico della dieta dei Paesi ricchi, a far ingrassare. E per troppe intendo quelle che mediamente si assumono ogni giorno in Europa, ovvero circa il 16-20% delle calorie totali, il doppio dell'8% raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Se invece si assume una percentuale molto maggiore di proteine il paradosso è che si dimagrisce, ma l'organismo si intossica gravemente».

● **No a troppe proteine animali, quindi. Ma lei è anche contro le farine raffinate. Perché?**

«Ogni volta che consumiamo zuccheri e farine raffinate il pancreas produce molta insulina, l'ormone che permette alle cellule di assimilare il glucosio dei cibi (cioè di ricevere energia). L'insulina, a sua volta, attiva altri ormoni, quelli che stimolano la crescita e quelli sessuali. E sono proprio gli alti livelli di questi ormoni che favoriscono l'insorgenza del cancro, soprattutto al seno (il tumore più frequente in tutta Europa). Con un'aggravante: appena si produce insulina la glicemia nel sangue cala e quindi ritorna la fame, in un circolo vizioso. I risultati degli studi Diana hanno dimostrato che, privilegiando invece gli alimenti integrali rispetto agli zuccheri e alle farine raffinate, i livelli di insulina si riducono, insieme agli ormoni sessuali e ad alcuni fattori di crescita».

corsi e incontri

A due passi dall'Istituto nazionale dei Tumori di Milano sorge il Campus Cascina Rosa dove varie équipe di medici ed epidemiologi da 20 anni portano avanti protocolli di ricerca sul rapporto tra cibo e malattie. La Cascina è anche sede di conferenze e corsi di cucina preventiva. Per info sugli appuntamenti e sulle ricerche in corso www.istitutotumori.mi.it



Dagli studi di Berrino è nato a Milano il Campus Cascina Rosa, sede di ricerche sul rapporto cibo/malattie

● **Come scegliere i prodotti integrali?**

«Basta fare attenzione a due fronti. Da una parte quello della grande distribuzione, poiché alcune aziende per realizzare pasta, pane, cracker anziché impiegare farina integrale usano la farina raffinata miscelata con la crusca. Dall'altro quello dei cereali integrali in chicco, che possono essere stati coltivati con concimi e fertilizzanti chimici o essere contaminati da muffe. Quello che possiamo fare è scegliere prodotti da coltivazione biologica su cui è indicato il luogo di provenienza e preferire quelli che non vengono da zone umide, dove è più probabile che si creino muffe».

● **La nostra dieta Mediterranea va bene per prevenire il cancro?**

«Certo, ma bisogna tornare a quella di 50 anni fa. Il contadino siciliano della prima metà del Novecento mangiava esattamente secondo i dettami dell'alimentazione preventiva: pasta (ricavata da farine di grano duro macinato a pietra) con le fave, sesamo, mandorle, pesce fresco, olio extravergine d'oliva, verdure e frutta date dalla natura in base alle stagioni. Niente zuccheri, niente cibi trasformati, solo prodotti dell'area mediterranea».

L'ESEMPIO *di una giornata*

Come si fa a mangiare secondo le indicazioni del dottor Berrino? Ecco un esempio di una giornata-tipo spiegato direttamente dal professore.

COLAZIONE: «Si al latte di mucca un giorno a settimana (purché provenga da allenamenti non intensivi), mentre gli altri giorni sostituire con quello di mandorle, di cereali o di soia accompagnando con fiocchi di cereali, pane integrale, composta di frutta senza zucchero».

PRANZO: «D'estate si può cominciare con un'insalata, d'inverno con una zuppa, poi un piatto di cereali o una pasta con legumi e verdure (i cereali ci forniranno gli zuccheri da bruciare per tutto il resto del giorno)».

CENA: «Va bene una piccola quota di legumi, tempeh, oppure pesce, più raramente uova o seitan e tofu, solo eccezionalmente un pezzetto di formaggio artigianale. Il tutto abbinato a verdure crude o poco cotte».

Elena Goretti