

Escursioni senza limiti a Nassfeld-Pramollo
offerte da € 170 7 notti/BB

domenica24 casa24 moda24 food24 motori24 job24 stream24 viaggi24 salute24 shopping24 radio24 altri

Cerca

MY Accedi

Abbonati subito!
24 ORE BUSINESS CLASS

Milano
19°
(cambia)

24 ORE
DOMENICA24

Giovedì • 21 Maggio 2015 • Aggiornato alle 13:06

How To Spend It

Professioni e Imprese24

Banche dati

Versione digitale

NEW! Italy24

Business School ed eventi

Strumenti di lavoro

f e s

ARTE | CINEMA | **LIBRI** | MUSICA | TEATRO E DANZA | IL MAGAZINE | JUNIOR | ARCHIVIO | NÓVA

UN SEGNALE FORTE PER L'ITALIA.

Cultura-Domenica ▶ Libri

Berrino, la prevenzione passa dalla cucina

di Antonella Moro 21 maggio 2015

IN QUESTO ARTICOLO

Argomenti: Wrcf | Milano | Cascina Rosa | **Franco Angeli** | Organizzazione Mondiale della Sanità | Franco Berrino | Cultura

Tweet **Consiglia** **1** **8+1** **0** My24



Gli animali che mangiano meno vivono più a lungo. Eppure, ancora oggi, nelle ricche società occidentali, in tema di cibo, continua a spaventare molto di più l'idea di carenza che non quella di eccesso. Abbiamo, ad esempio, molto timore che i nostri bambini non mangino abbastanza carne per la formazione dei tessuti muscolari o che bambini e adulti non assumano le giuste quantità di latticini necessari per il calcio delle ossa.

Non ci si preoccupa però ancora abbastanza del problema opposto, cioè di quello dei danni prodotti dall'eccesso di cibo o dalla scarsa qualità nutrizionale dei prodotti con cui spesso ci alimentiamo. Dell'eccesso di carne, salumi, latticini, grassi, zuccheri, prodotti raffinati, con cui riempiamo i nostri piatti quotidianamente, senza troppo pensarci sopra.

E questo nonostante già nel 2011 l'Organizzazione mondiale della sanità abbia annunciato che le malattie cronic-degenerative, cioè quelle cardiovascolari, il diabete, il tumore - malattie dell'abbondanza - abbiano superato quelle infettive - le classiche malattie della povertà. Le cause, elenca l'Oms sono il tabacco, l'obesità, la vita sedentaria, l'ipertensione, l'iperglicemia, la globalizzazione della dieta occidentale.

Prevenzione in cucina

Agendo sullo stile di vita, eliminando il tabacco, scegliendo un'alimentazione più parca, orientata verso i cereali integrali (meglio se biologici), con più verdura, legumi, frutta, meno zuccheri, meno grassi, ridotte quantità di pesce, carne solo talvolta, facendo esercizio fisico, . Un esempio per tutti: una delle ragioni per cui è importante tenere bassa la glicemia è che le cellule tumorali hanno estremo bisogno di glucosio e chi ha la glicemia alta si ammala e si riassume di più.

Partendo da una dieta mediterranea un po' riveduta e corretta, dunque, si può fare una piccola-grande rivoluzione, operando tra l'altro quella prevenzione primaria, che viene molto prima degli screening di massa, e non costa nulla. Se non un cambiamento di prospettiva e molto più tempo passato in cucina.

Uno scienziato-gourmet

tuttovero
Torino 2015
La nostra città, la nostra arte
25 aprile / 11 ottobre (ESUB / MERCO)
8 novembre (DOM / SABATO)
a cura di Francesco Boneri

ULTIMI DI SEZIONE



CINEMA
Sorrentino divide Cannes: tanti applausi e qualche fischio per «Youth - La giovinezza»

di Andrea Chimento



Di tutto questo scrive Franco Berrino nel suo recente libro «Il cibo dell'uomo», uscito con la casa editrice [Franco Angeli](#). Franco Berrino è un epidemiologo dell'Istituto dei tumori di Milano, di cui ha diretto per anni il reparto di medicina preventiva e predittiva, e dove ha guidato gruppi sperimentali, con connessioni internazionali, per lo studio del rapporto tra alimentazione e tumore (ha fatto parte di recente, come unico italiano, del team che ha steso le linee guida sull'alimentazione dell'ultimo codice europeo contro il cancro, riportato a pagina 91 del libro). Però Berrino è anche un appassionato di cucina e un gourmet.

Da questo mix di ricerca e passioni nascono, ad esempio, i progetti Diana, sperimentazioni cliniche controllate che hanno dimostrato l'efficacia di una dieta basata prevalentemente su cibi vegetali e non raffinati. I progetti Diana vedono da anni donne operate di tumore al seno mangiare e seguire i corsi di cucina presso Cascina Rosa il campus dell'istituto dei tumori (in zona città studi a Milano) secondo le regole internazionali della prevenzione.

I documenti

Il libro, oltre alle evidenze dei numerosi studi epidemiologici seguiti, elenca dati e riflessioni scaturiti dall'esperienza clinica dell'autore, raccoglie testi di conferenze tenute negli innumerevoli incontri con il grande pubblico (valga per tutti l'appuntamento di rito che ogni primo mercoledì del mese riempie l'aula magna dell'istituto dei tumori di Milano). Il tutto in modo chiaro e leggibile.

Le ricette

Spare qua e là ci sono anche alcune buone e salutari ricettine. Si parte da una carrellata di proposte per la colazione, che dice addio al classico caffè-cappuccino croissant mordi e fuggi, per passare, ad esempio alla torta di mele fatta in casa (con farina semi integrale, 3 cucchiaini di olio, mele a pezzetti, uvette, buccia di limone e succo di mela), o al muesli fai da te (senza zucchero o miele aggiunto, con fiocchi di avena, succo di mela, o latte di riso, mandorle tritate, uvetta sultanina); il tutto assemblato la sera e passato al forno la mattina. Altre alternative suggerite sono il castagnaccio, le frittelle di farina di ceci, i muffin con farina integrale, e molto altro.

Merita certamente una segnalazione la ricetta dei panzerotti "antidepressivi": farina integrale, olio, acqua, un pizzico di sale per la base, oltre a datteri, tofu (formaggio di soia) e noci per il ripieno. Il tutto cotto in forno per 20 minuti. La ricetta è nel capitoletto dedicato alla depressione (e a quali cibi possano essere utili a risollevarlo il morale per azione biochimica).

Yin-yang

Nelle ricette c'è molto della cucina macrobiotica. Una cucina che cerca l'equilibrio tra gusti e sapori estremi, perché un plasma equilibrato, né troppo acido né troppo basico, è condizione del benessere. Parola dei macrobiotici, che esprimono le loro linee guida in termini di yin-yang; parola del Wcrf (fondo mondiale per la ricerca sul cancro) che esprime le proprie linee guida in termini di acido-basico.

Gli spunti su cui riflettere e discutere, davvero non mancano.

CLICCA PER CONDIVIDERE



©RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA LA NOTIZIA

Leggi e scrivi

TAG: [Wcrf](#), [Milano](#), [Cascina Rosa](#), [Franco Angeli](#), [Organizzazione Mondiale della Sanità](#), [Franco Berrino](#), [Cultura](#)

ANNUNCI GOOGLE

Su quali ETF investire?

MoneyFarm ti dice che ETF comprare. Senza conflitti di interesse.
etf.moneyfarm.com

Pannelli Solari - Prezzi

Oggi costano oltre il 70% in meno. Scopri perchè!
preventivi.it

CINEMA

Cannes, convince a metà «Sicario» di Denis Villeneuve

di Andrea Chimento



EDITORIA

Con Il Sole 24 Ore è in edicola «La biblioteca dei ragazzi»

di S.Bio.



ELZEVIRO

Ragazzi, è festa per chi legge! - Crescere leggendo: la Biblioteca dei ragazzi, 20 volumi con il Sole 24 Ore

Armando Massarenti



LIBRI

Gusto e cucina, piccolo florilegio controcorrente

di Armando Torno



FESTIVAL DEL CINEMA

La Pixar protagonista a Cannes: meraviglioso «Inside Out» - Foto

di Andrea Chimento

Tutto su Cultura?

Mi piace 1mila

I PIÙ LETTI

OGGI CONDIVISI VIDEO FOTO MESE

1 In pensione a 62 anni, assegni ridotti del 20-30% - Il Sole 24 ORE

2 Operazione nuove pensioni: hai capito cosa è successo? Mettiti alla prova rispondendo a queste domande - Il Sole 24 ORE

3 L'indicizzazione

4 È guerra tra robot e umani per la consulenza finanziaria - Il Sole 24 ORE

5 Schacuble gela Atene: «Non posso escludere un default della Grecia» - Il Sole 24 ORE

6 Juventus, un anno d'oro in cui tutto gira per il verso giusto - Il Sole 24 ORE