

La ricetta per evitare il cancro

Pubblicato: Venerdì 25 Febbraio 2011

Sabato 5 marzo ore 9,30, presso la Sala Montanari (ex Cinema Rivoli) via dei Bersaglieri a Varese, si svolgerà una conferenza dal titolo **“Il cibo dell’uomo”**. Il relatore, relatore **dott. Franco Berrino, epidemiologo**, presenterà i dati del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro secondo i quali un terzo dei tumori più comuni può essere evitato attraverso la dieta, l’attività fisica ed il controllo del peso corporeo, infatti sempre maggiori prove (evidenze) scientifiche dimostrano che questi stili di vita hanno un grande effetto protettivo nei confronti delle malattie croniche degenerative, vascolari o tumorali.

Purtroppo oggi l’alimentazione nei paesi sviluppati è ricca di cibi troppo raffinati, di un consumo elevato di prodotti animali e di uno stile di vita troppo sedentario. Tutto ciò favorisce lo sviluppo di patologie cronico – degenerative.

Gli studi del Dott. Franco Berrino Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva dell’Istituto dei Tumori di Milano, Fondazione IRCCS, e dei suoi collaboratori hanno dimostrato che **riequilibrando la dieta è possibile modificare l’ambiente interno e ridurre, nel sangue, la concentrazione di certi fattori che favoriscono lo sviluppo di alcuni tumori**, come quello della mammella e che ostacolano la guarigione.

La dieta proposta s’ispira alla tradizione mediterranea e a quella macrobiotica, con l’utilizzo di cereali integrali in chicco, verdure di stagione e legumi preferibilmente provenienti da agricoltura biologica.

Al termine della conferenza seguirà un **pranzo, per coloro che sono interessati, preparato secondo le indicazioni ed i principi applicati nella ricerca, curato da Manuela Palestra**, dell’Associazione Laboratorio di Cucina Naturale. Per partecipare al pranzo che si svolgerà presso il salone dell’Oratorio di Biumo Inferiore in Piazza XXVI Maggio alle ore 13 è necessaria la prenotazione chiamando Auser (0332-341843) o CO.P.A.C (0332-332927)

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it