

VareseNews

Franco Berrino: “Alimentazione, movimento e meditazione sono la grande via per ritrovare se stessi”

Pubblicato: Mercoledì 7 Luglio 2021



Franco Berrino è un medico, un **epidemiologo** per l'esattezza. È stato il direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'**Istituto nazionale dei tumori di Milano**. È uno scienziato famoso con una preparazione di altissimo livello e molto amato dal grande pubblico per la sua saggezza e capacità di parlare alle persone con semplicità ed empatia. Ha promosso lo sviluppo dei **registri tumori in Italia** e coordinato i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati. Il suo **legame con Varese è profondo** perché la nostra provincia è stata tra le prime, se non la prima in Italia, ad aver **istituito e sviluppato il registro tumori**. Un primato che il medico non ha mai dimenticato e che ricorda spesso nei suoi scritti per l'importanza che ha avuto nel far **emergere l'impatto del cancro nella nostra società**.

Giovedì 8 luglio a partire dalle **20 e 30**, **Franco Berrino** sarà il protagonista di un incontro dal titolo **“La grande via per ritrovare se stessi”**, nell'ambito del progetto **“Pillole di benessere”** organizzato dall'**associazione CAOS** (Centro ascolto operate al seno Onlus), in collaborazione con **Varesenews** e **Fondazione comunitaria del Varesotto**, e trasmesso in **diretta streaming sulla pagina Facebook** del nostro quotidiano. Al suo fianco, ci sarà **Adele Patrini**, presidente di **CAOS** e “motore” instancabile di questa interessante iniziativa e nella lotta per combattere il cancro.

UN VIAGGIO ALLA RICERCA DELLA SALUTE E DELLA FELICITÀ

Il titolo dell'incontro riprende quello del **libro** che Berrino ha pubblicato nel **2017**, scritto a quattro mani con **Luigi Fontana**, scienziato conosciuto a livello internazionale, inserito nella collana degli **Oscar Mondadori**, libri destinati per la loro importanza a entrare nelle case di tutti gli italiani. E **“La grande via”** ben si presta a questa funzione divulgativa, intelligente e consapevole. **Un viaggio nella ricerca della salute e della felicità** che fa leva sulle conoscenze scientifiche moderne e allo stesso tempo sui testi antichi, sulle testimonianze dei pazienti e sul confronto tra ricercatori di varie discipline, sulla meditazione e sulla preghiera.

«Molte persone – scrive Berrino – cominciano a preoccuparsi del proprio stato di salute a **cinquant'anni** o quando iniziano ad avere i primi acciacchi. Anche tanti medici e alcuni ricercatori non capiscono a fondo, o per lo meno sembrano dimenticare, che i semi di alcune patologie vengono piantati già in utero, e sono poi alimentati da decenni di stili di vita scorretti».

Il suo sguardo è una finestra aperta sul mondo, capace di coinvolgere e innescare riflessioni interessanti sulla nostra **ricerca di senso**. «Per conoscere noi stessi dobbiamo capire chi siamo veramente, quali sono i nostri limiti, i punti di forza, le attitudini innate e le nostre potenzialità. Questo è l'unico modo per realizzare il nostro io più profondo e per entrare in armonia con la natura e le leggi che regolano i fenomeni universali» dice Berrino.

Donare e saper perdonare sono tra i medicinali più importanti nella vita di ognuno di noi. **Avere rispetto e amore per il proprio corpo**, lasciarsi andare alla **meraviglia quotidiana per il rinnovato miracolo della vita**, emozionarsi di fronte alla **bellezza della natura**, tutt'altro che matrigna, sono le

strade per entrare in sintonia con il creato. È “La grande via” che, con una spinta gentile, **Berrino** ci invita a percorrere.

Ad Adele Patrini il prestigioso premio lombardo Rosa Camuna

Varese in prima linea nella ricerca sul tumore al seno: nuovo studio di Università
Insubria firmato Francesca Rovera

Michele Mancino

michele.mancino@varesenews.it