



Presidenza del Consiglio dei Ministri

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

13 > 21
marzo
2016



La mia ricetta della salute? La Prevenzione!

Mangio sano, faccio sport, non fumo e non bevo alcolici

Si ringrazia
Anna Tatangelo



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Con il patrocinio di:

mipaaf

Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali



Ministero della Salute



ITALIA CONI



Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica
13 > 21 marzo 2016

Indice



Saluto del Presidente	pag. 5
La LILT	pag. 6
La Prevenzione	pag. 8
Le regole quotidiane della salute	pag. 9
• <i>Non fumare</i>	pag. 9
• <i>Non fare abuso di alcol</i>	pag. 10
• <i>Svolgere regolare attività fisica</i>	pag. 11
• <i>Segui una sana alimentazione</i>	pag. 12
L'obesità infantile e dell'adulto	pag. 15
La dieta mediterranea	pag. 18
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	pag. 22
Codice Europeo contro il Cancro	pag. 25
Il menù della salute di Heinz Beck	pag. 26
Aiuta la LILT	pag. 38
Le Sezioni Provinciali della LILT	pag. 39

Credits

Si ringraziano la **Prof.ssa Silvia Migliaccio** e **Dott.sse Martina Comuzzi** e **Silvana Nascimben** e la **Società Italiana Scienza Alimentazione** per il contributo alla redazione dei testi

Prof.ssa Silvia Migliaccio, M.D., Ph.D.
Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute
Sezione di Scienze della Salute
Unità di Endocrinologia
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"



Prof. Francesco Schittulli
Senologo - Chirurgo - Oncologo

Cari amici, quest'anno ricorre la XV edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Un appuntamento nel quale la LILT ha posto al centro della prevenzione l'importanza di una sana alimentazione e di corretti stili, quale metodo di vita per la lotta al cancro.

Prevenzione vuol dire "agire prima", per se stessi e per le generazioni del futuro: educare i più giovani e sensibilizzarli su quanto sia fondamentale condurre una vita regolare e mangiare bene, è una sfida per la salute pubblica mondiale.

Secondo recenti proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dello UK Health Forum presentate al Congresso Europeo sull'Obesità ECO 2015 di Praga dello scorso Maggio 2015, solo in Italia, tra 15 anni, il 20% della popolazione maschile e il 15% di quella femminile sarà obesa. Nel nostro Paese, un bambino su 10 con meno di 5 anni risulta obeso, causa questa, secondo gli esperti, spesso riconducibile allo stile di vita dei genitori. Purtroppo, un bambino obeso sarà un adulto malato. Per questo la LILT è impegnata, con il MIUR, nelle scuole con progetti di educazione alimentare ed ai corretti stili di vita.

In questo opuscolo troverete informazioni ed utili consigli che i nostri esperti hanno preparato per voi, perché una corretta alimentazione, abbinata ad un regolare stile di vita, corrisponde ad un efficace modo per prevenire numerose patologie, come malattie cardiovascolari, oncologiche, metaboliche.

È bene sapere che diversi studi scientifici hanno evidenziato l'esistenza di una relazione tra ciò che si mangia e l'insorgenza di tumori. Si stima che oltre il 30% circa dei tumori è causato dalla nostra alimentazione e solo il 4% circa dall'inquinamento atmosferico. La LILT, da quasi un secolo, si impegna per diffondere e potenziare la cultura della Prevenzione, sostenendo, con questa campagna di informazione e sensibilizzazione, il valore della sana alimentazione, quella prettamente mediterranea, fatta di alimenti dalle svariate proprietà altamente nutritive e salutari. Come l'olio extra vergine di oliva 100% italiano, scelto come simbolo durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica: un alimento basilare della nostra cucina tradizionale, adatto a tutti, e che aiuta a proteggerci grazie alle sue indiscusse qualità organolettiche che, come studi recenti affermano, ne fanno un alleato della salute anche contro il cancro.

Le prospettive di vita si sono allungate.

È importante aver cura della nostra salute per vivere serenamente qualunque età.

Buona salute a tutti!

PRESIDENTE LILT
Prof. Francesco Schittulli

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è l'unico Ente Pubblico esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro attraverso la prevenzione, ma è anche la più antica organizzazione del settore.

Venne, infatti, costituita nel lontano 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale", con decreto di Vittorio Emanuele III, Re d'Italia.

Opera senza fine di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto la vigilanza diretta del Ministero della Salute, di cui costituisce l'unico braccio operativo, quella indiretta del Ministero dell'Economia e delle Finanze ed il controllo della Corte dei Conti. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e con le principali organizzazioni operanti in campo oncologico nazionale.

A livello internazionale è membro dell'European Cancer Leagues (ECL), dell'European Men's Health Forum (EMHF) e mantiene rapporti con l'American Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania, Kosovo e Libia.

La LILT è estesa capillarmente sull'intera penisola: oltre alla Sede Centrale in Roma è, infatti, articolata in 106 Sezioni Provinciali e principalmente 397 Punti Prevenzione (Ambulatori) e 15 Hospice, attraverso una presenza costante a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia, con una funzione alternativa, ma più spesso integrativa e di supporto al Servizio Sanitario Nazionale. Tale delicata missione è affidata ad un ristretto numero di collaboratori diretti, affiancati dal contributo generoso di un corpo di 5000 volontari permanenti, che riescono a moltiplicarsi fino a 25000 in occasione delle campagne nazionali. Per il conseguimento dei propri obiettivi primari la LILT è impegnata in molteplici attività accessorie, finalizzate all'offerta di una pluralità di servizi.

Tra i più rimarchevoli vi è, senza dubbio, la Linea Verde SOS LILT (800-998877): un team di esperti, composto da medici, psicologi e giuristi offre quotidianamente in forma gratuita e anonima aiuto ed assistenza, in particolare a chi desidera smettere di fumare.

L'attività antitabagismo non si limita alla Linea Verde, ma prevede anche percorsi di disassuefazione dal fumo di elevato riscontro.

Nell'ambito dei servizi offerti, la LILT dedica ampio spazio anche ad un'attività di tipo prettamente scientifico: finanzia, infatti, borse di studio e progetti di ricerca (l'importo dei progetti finanziati nell'ultimo decennio ammonta a 10,5 milioni di euro), fornisce formazione al personale medico e paramedico, cura la pubblicazione di opuscoli e monografie a carattere divulgativo.

L'impegno quotidiano, per oltre 90 anni di attività, è stato, tuttavia, premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati:

- 1922** il 25 febbraio nasce a Bologna la Federazione Italiana per la Lotta contro il Cancro, organismo embrionale della LILT
- 1927** la LILT viene riconosciuta giuridicamente come Ente Morale
- 1953** il 24 dicembre si celebra la "Giornata Nazionale di propaganda per la lotta contro i tumori", prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi
- 1975** la LILT viene riconfermata Ente Pubblico. La sua attività si svolge sotto la vigilanza del Ministero della Sanità e in collaborazione con le Regioni, le Province, i Comuni. Il bilancio è verificato dalla Corte dei Conti
- 1988** è la prima Giornata Mondiale senza Tabacco. Iniziano i corsi antifumo della LILT, in collaborazione con il Ministero della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità e l'Istituto Nazionale Tumori di Genova
- 1994** viene approvato il nuovo Statuto della LILT. Le 103 Sezioni Provinciali vengono trasformate in associazioni. Sono istituiti i Comitati di Coordinamento Regionali, di natura pubblica, il cui compito è coordinare a livello regionale le diverse attività delle Sezioni Provinciali.
- 1997** nascita della Linea Verde
- 2001** viene modificato lo Statuto. La prevenzione oncologica diventa il compito istituzionale prioritario dell'Ente. Vengono separati i compiti (politici e di indirizzo) del Presidente Nazionale e del Consiglio Direttivo Centrale da quelli (gestionali e amministrativi) del Direttore Generale. Sono istituiti la Consulta Nazionale Femminile e il Comitato Etico
- 2003** il 7 aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Sanità, il Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi conferisce alla LILT la Medaglia d'oro ai benemeriti della salute pubblica.
- 2006** viene revisionato lo Statuto. I Comitati di Coordinamento Regionale diventano Comitati Regionali con a capo un Presidente che può anche essere persona estranea alla LILT. I membri del Consiglio Direttivo Nazionale passano da 13 a 15. Viene sancita l'incompatibilità tra la carica di componente del CDN e quella di Presidente del Comitato Regionale. Il Presidente può rimanere in carica per due mandati e non soltanto per uno come da Statuto precedente.
- 2010** la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo" precedente.
- 2013** entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministero della Salute del 10 luglio 2013, secondo quanto previsto dal D.Lgs n. 106 del 2012. Si insediano a Roma i nuovi organi nazionali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

La Prevenzione

Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa è minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio, più a lungo e con una migliore qualità di vita. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

Si fa prevenzione primaria quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio ed alle cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano, quale la dieta mediterranea, non fumare, mantenere una regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi ai raggi solari in maniera adeguata.

In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione alla salute attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e di eventi a diffusione regionale e provinciale, attività specifiche di intervento come incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro, convegni, seminari e diffusione di materiale didattico-informativo ed azione di lotta al tabagismo strutturata con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della linea verde SOS LILT 800 998877.

La prevenzione secondaria mira ad ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione e di cure sempre meno aggressive. Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon-retto).

La LILT, grazie ai suoi 397 Punti Prevenzione (Ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia non è più documentabile. Fanno parte, infatti, della prevenzione terziaria i trattamenti attuati per la cura definitiva della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze.

La LILT, anche nella prevenzione terziaria, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psicologica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale.

La prevenzione oncologica non richiede solo impegno ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!

Le regole quotidiane della salute

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti attuassimo una corretta prevenzione primaria, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute!

1 - Non fumare

Il fumo di sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste, come ad esempio il cadmio, sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, laringe e dell'esofago). Il fumo - attivo o passivo - determina inoltre l'insorgenza di broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) ed altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo ed a spingerci ad agire! Per aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line SOS LILT telefonando al numero verde 800-998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

I benefici dello smettere di fumare

Dopo 30 minuti: i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

Dopo 8 ore: aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

Dopo 12 ore: migliora il respiro.

Dopo 1 giorno: il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

Dopo 1 settimana: inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito, capelli e denti.

Dopo 1 mese: il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.

Dopo 3-6 mesi: diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

Dopo 1 anno: il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

Dopo 5 anni: il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

Dopo 10 anni: il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità. I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.

2 - Non fare abuso di alcol

Sebbene sia stato dimostrato che una piccola quantità di alcol al giorno, soprattutto di vino rosso, alimento presente in piccole quantità anche nella dieta mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcol è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo ed inappropriato di bevande alcoliche e superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per chi lo circonda.

L'abuso di alcol aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, danni al feto, depressione, patologie neuropsichiatriche. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro. La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico quali aperitivi e/o superalcolici in cui l'alcol diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.



Di seguito alcune avvertenze

Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.

Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 gr di alcol produce 7 Kcal). Non esiste una quantità di alcol sicura.

Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici.

Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno.

Evita di metterti alla guida se hai bevuto.

Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche.

Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol.

Niente alcol in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso.

Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli, sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcol.

3 - Svolgi regolare attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà infatti, rappresenta una concausa di molte gravi patologie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità ed anche vari tumori, come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si manifestano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di sviluppare osteoporosi e fratture da fragilità. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo anche la socializzazione. Eppure la maggior parte della popolazione nel mondo occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria - utilizzando televisione, computer, videogiochi etc - con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più sentito nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana possono già essere efficaci, come suggerito dagli esempi riportati di seguito.



Il meno possibile

guardare la TV
usare il computer
stare seduti per più di 30 minuti



2 - 3 volte a settimana

Attività ricreative
golf, bowling, etc...

Esercizi muscolari

stretching, yoga, flessioni, piegamenti, sollevamento pesi



3 - 5 volte a settimana

Esercizi aerobici (almeno 20 minuti)

nuotare, camminare a passo svelto, andare in bicicletta

Attività ricreative (almeno 30 minuti)

calcio, tennis, basket, arti marziali, ballo, escursioni



Ogni giorno il più possibile

passaggiare, scegliere strade più lunghe, fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio, posteggiare la macchina lontano da casa

4 – Segui una sana alimentazione ricca di antiossidanti

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione reintegriamo l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso non sempre salutare, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa portare il nostro corpo a convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso).

Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche di cui sopra e si possono innescare i processi dell'infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente, tuttavia è stata riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione). Al contrario, frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi. Gli antiossidanti, in particolare, neutralizzano l'azione dei radicali liberi, prodotti di scarto della respirazione cellulare che favoriscono l'insorgenza di tumori, aterosclerosi, patologie degenerative ed invecchiamento.

I radicali liberi (ROS: Reactive Oxygen Species) sono sostanze altamente reattive e potenzialmente tossiche. I danni che possono provocare negli esseri viventi e in particolare nell'uomo sono molteplici e a carico di diverse strutture delle cellule (mutazioni del DNA, alterazioni delle proteine, perossidazione lipidica e alterazione della membrana cellulare). I radicali liberi si formano abitualmente nel nostro organismo per effetto di molte reazioni biochimiche fisiologiche, soprattutto nelle cellule che utilizzano l'ossigeno, proprio a partire da questo gas; altre possibili cause di formazione dei ROS sono il fumo di sigaretta, l'inquinamento atmosferico, le radiazioni ionizzanti, gli ultrasuoni, le microonde, l'alcol, ed alcuni farmaci, ma anche particolari sostanze prodotte durante affumicamento o cottura alla griglia degli alimenti. L'organismo umano è provvisto di sofisticati sistemi biochimici in grado di difenderlo dagli effetti dannosi provocati da un eccesso di radicali liberi. Questi sistemi vedono coinvolte nell'azione di rimozione dei ROS numerose sostanze che vengono chiamate antiossidanti ed aiutano l'organismo a combattere i danni provocati dall'azione dell'ossigeno.

Gli antiossidanti sono classificati in due grandi categorie:

- **Antiossidanti endogeni**, cioè prodotti dall'organismo (enzimi e altre sostanze non enzimatiche);
- **Antiossidanti esogeni** in gran parte contenuti negli alimenti.

Di conseguenza una dieta equilibrata e varia rappresenta un'arma molto importante per mantenere una buona salute e rallentare i processi degenerativi a cui l'organismo è inevitabilmente sottoposto. Le sostanze antiossidanti che gli alimenti apportano all'organismo sono la vitamina C, la vitamina E, le provitamine come il betacarotene, alcuni oligoelementi come il selenio, lo zinco, il manganese ed il rame. Hanno azione antiossidante anche i composti fenolici ed altre sostanze presenti nell'olio di oliva, nel tè, nella cioccolata, nella frutta fresca e negli ortaggi. Per esempio le crocifere come i cavoli ed i cavolfiori

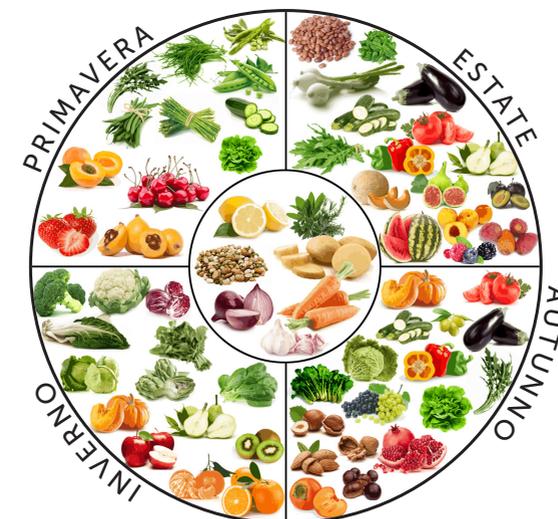
sono ricche di indoli che sembrano avere una certa efficacia nel contrastare lo sviluppo di tumori.

Il licopene, il pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro, appartiene alla famiglia dei carotenoidi, possiede potere antiossidante e svolge un'azione protettiva anche nei confronti dell'insorgenza del tumore della prostata attraverso l'inibizione della crescita cellulare. I trattamenti a base di calore come ad esempio la pastorizzazione o la cottura casalinga, aumentano la quantità di licopene che, pertanto, è in quantità maggiore nella salsa di pomodoro cotta piuttosto che nel vegetale fresco. Fare il pieno di antiossidanti non è difficile perché sono contenuti in moltissimi alimenti come mostrato nella tabella.

Principali antiossidanti presenti negli alimenti

- **Vitamina E** (olio extra vergine di oliva, germe di grano, granoturco, spinaci, broccoli, arachidi, semi di girasole, muesli)
- **Vitamina C** (mirtilli, fragole, arance, kiwi, peperoni rossi, cavolini di Bruxelles, patate, broccoli, lattuga)
- **Beta-carotene** (carote, spinaci, patate dolci, piselli, lattuga, pomodori, zucca gialla, bieta, cicoria, ruchetta, agrumi, melone, albicocche, pesche, nespole)
- **Selenio** (spinaci, funghi, noci, semi di girasole)
- **Flavonoidi** (tè, vino rosso, cipolla, lattuga, mele, arance, uva)
- **Lycopene** (pomodori, melone d'estate, papaia)
- **Resveratrolo** (uva a buccia scura e vino rosso)
- **Acido alfa-lipoico** (patate, carote, barbabietola, verdure in foglia, carni rosse)
- **Ubichinone** (germe di grano, nocciole, spinaci, aglio, cavoli, fagioli, carne e pesce in genere)

Ogni antiossidante ha un'azione diversa e pertanto, per garantire l'apporto di ognuno di essi nelle giuste quantità, è opportuno seguire una dieta varia ed equilibrata basata sul modello della dieta mediterranea.



Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen-Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti.

Apporto di unità ORAC per porzione di alimento

Vegetali	Quantità	Unità ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2048
SALVIA	100g	32004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO Extra vergine DI OLIVA	100g	1150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3480
PRUGNE	3	1454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIOR COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di Dott.ssa Sara Barnetti

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recenti acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate telomeri, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano ad ogni divisione della cellula e con l'età. Ad un certo punto di tale processo, la cellula non può dividersi e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti. Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole, ma preziosissime, porzioni del nostro DNA, sottolineano peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.

Studi effettuati dai ricercatori di Harvard e pubblicati sul British Medical Journal hanno evidenziato come la Dieta Mediterranea aiuti a mantenere la lunghezza dei telomeri rallentando, pertanto, i processi che determinano il loro sfilacciamento ed accorciamento. Dunque il Modello della Dieta Mediterranea che andremo ad illustrare più avanti, rappresenta lo stile di vita ed alimentare migliore per la prevenzione dei tumori e per il mantenimento del benessere del nostro organismo.

L'obesità infantile e dell'adulto

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo economico. Secondo dati del Ministero della Salute, l'Italia si pone ai primi posti tra i paesi europei per l'eccesso ponderale infantile. Ne sono affetti circa un milione di bambini (circa il 14% della popolazione infantile) e circa il 21% dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso oppure obeso. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud (più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata; Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sotto il 25%). Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della dieta mediterranea, ma anche una maggiore sedentarietà. Nella popolazione adulta si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di obesità nel 10% e di sovrappeso nel 36% della popolazione.

È scientificamente dimostrato che sovrappeso ed obesità nell'adulto predispongono a molteplici malattie croniche quali malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete mellito di tipo 2. Inoltre è importante precisare come molti studi dimostrino che l'obesità o l'eccesso ponderale aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio e prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici).

Inoltre, i pazienti adulti affetti da obesità o da eccesso ponderale hanno un maggior rischio di recidiva della patologia tumorale e di decesso se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normalità di peso corporeo. Secondo l'OMS sia l'obesità che l'essere in sovrappeso rappresentano i più importanti fattori di rischio evitabili di cancro, dopo il fumo di tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo ed al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità. I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ancora chiaramente definito. Molte evidenze sperimentali riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante, presente spesso nei soggetti affetti da obesità, un fattore chiave nel determinismo della patologia tumorale così come altri meccanismi molecolari, quale per esempio uno stato di infiammazione sub-clinica cronica. Inoltre, nell'ultimo decennio è emersa una realtà ancora più preoccupante: quella del ruolo dell'obesità e del sovrappeso nell'età infantile ed adolescenziale come fattore facilitante lo sviluppo, anche prima dell'età adulta, di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, problemi respiratori ed alle articolazioni, incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ma anche di sviluppare tumori. L'obesità in età pediatrica è inoltre associata a complicanze retiniche e renali, steatosi epatica (fegato grasso), asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici. Un numero crescente di studi dimostra come i bambini o gli adolescenti obesi o in eccesso di peso avranno un

rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore quali alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon-retto ed uroteliali. Queste evidenze impongono di ampliare la battaglia contro il cancro puntando ad interventi preventivi rivolti direttamente o indirettamente anche alle fasce di età più giovani.

Come si arriva all'obesità o all'eccesso ponderale da ragazzi?

Solo in parte la responsabilità di tale condizione è imputabile al bambino/adolescente. Infatti, recenti studi indicano come il peso dei bambini sia influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio condotto su circa 2.000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso o obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano. È importante sapere come i figli di genitori in sovrappeso o obesi abbiano un rischio triplo di sviluppare un tumore obesità-correlato. I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli. Secondo dati del Ministero della Salute, il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi non riconosce tale condizione. Inoltre, tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso sono ancora molto diffuse e spesso molteplici.



Tali cattive abitudini diventano ancora più difficili da abbandonare da adolescenti e da adulti. I dati più recenti indicano che circa il 10% dei bambini salta la prima

colazione e il 30% fa una colazione non adeguata (sbilanciata per deficit di carboidrati e proteine); circa due terzi fanno una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. Anche i dati riguardanti l'inattività fisica ed i comportamenti sedentari sono molto allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana; il 42% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Il "piccolo obeso" almeno nel 50% dei casi manterrà tale habitus da adulto. Particolarmente allarmante infine il dato che indica come anche in Italia sia notevolmente aumentato il numero degli adolescenti che consumano alcol. Infatti, è stato dimostrato come le bevande alcoliche favoriscano l'eccesso ponderale e l'obesità, così come aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumori (es. fegato, pancreas, cavo orale, etc.)

Come si previene l'obesità e l'eccesso ponderale?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. Infatti la riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie etc. è stata dimostrata da molti studi. È stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso a qualsiasi età, incluso infanzia ed adolescenza, produca ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore. Tali dati riguardano principalmente il tumore mammario (donne in menopausa in eccesso ponderale o obese che riducono stabilmente di 10 Kg il loro peso, dimezzano il rischio di sviluppare tale neopla-

sia), ma il beneficio si ritiene possa essere esteso anche al rischio di sviluppare altri tipi di tumore. Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Conviene", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". Obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita corretti che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.

Ecco i dieci punti essenziali:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi;
2. Svezamento dopo i sei mesi;
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita;
4. Evitare bevande caloriche;
5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi;
6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni;
7. Controllare il peso corporeo prima dei 6 anni;
8. Introdurre Tv e giochi sedentari solo dopo i 2 anni;
9. Incentivare i giochi di movimento;
10. Porzioni corrette dei cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale).

A questo bisogna aggiungere l'importanza dell'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando, con l'esempio, di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio. I genitori dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica e farla svolgere ai figli, limitare al minimo l'assunzione di alcol e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti a televisione o con videogiochi (meno di 2 ore al giorno, meglio 1 ora). A tavola consumare insieme cibi a basso contenuto calorico, privilegiando frutta e verdura. Far partecipare i figli alla preparazione dei cibi, illustrando gli aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione".

A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.

La prevenzione dell'eccesso ponderale dell'adulto, in particolare, deve essere praticata dagli organi preposti attraverso campagne di educazione alimentare che promuovano un corretto stile di vita e pertanto una dieta equilibrata e varia ed una adeguata attività fisica giornaliera. Al riguardo si può fare riferimento alle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione che fa parte del Consiglio per la Ricerca e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA) e che possiamo così riassumere nei punti più salienti:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità, quelli migliori si trovano nell'olio extra vergine di oliva e nel pesce
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, abbiamo fatto o stiamo facendo sport
- Il sale? Meglio poco e iodato
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola

La Dieta Mediterranea

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco. Grazie alla sua naturale e ottimale composizione - 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi - la dieta (dal greco diaita, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Essa non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco).

I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio di oliva ed un consumo moderato di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio) e consente, per chi è già abituato a bere bevande alcoliche, un po' di vino.

La dieta mediterranea è, quindi, stile mediterraneo di alimentarsi e di vivere che si può riassumere nei seguenti punti:

- Rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente.
- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio di oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Prediligere l'olio di oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (9 calorie per grammo), ma quello di oliva è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E con elevato potere antiossidante.
- Utilizzare in maniera abbondante frutta e verdura (circa 5 porzioni giornaliere), alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.). Oltre al loro contenuto di vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e la verdura forniscono elevate quantità di fibra alimentare,

che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore, come recentemente dimostrato (Pediatrics 2016) La fibra alimentare, infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione e presumibilmente svolge anche un ruolo nel mantenimento di un fisiologico metabolismo.

- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Limitare il consumo di carni rosse, prediligere le carni magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del bacino mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).

Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la **Piramide Alimentare LILT**, modificando la classica e nota Piramide alimentare, finalizzandola alla prevenzione dei tumori. Tale piramide, riportata di seguito, è su base settimanale.



Raccomandazioni sui consumi alimentari settimanali

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al dì 1 o 2 bicchieri al dì
Bevande alcoliche (vino e birra durante i pasti)	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
Sale	2 volte al dì (possibilmente alternando)
Latte e yogurt	4 volte a settimana
Derivati del latte	1 porzione a pasto
Condimenti	2 (carni rosse) o 3 (carni bianche) volte a settimana
Carni	1 volta a settimana
Salumi	2 volte a settimana
Uova	3 volte a settimana
Pesce	2 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte al dì
Pane	1 volta al dì
Fette biscottate	1 volta al dì
Pasta e riso	5 porzioni al dì
Frutta e verdura	(2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

*I valori qui elencati, costituiscono raccomandazioni generali ideali riferibili ad individui adulti sani con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche devono basarsi su piani alimentari personalizzati.

Prodotti a km Zero

Sono alimenti che vengono venduti direttamente sul luogo di produzione o in sua prossimità. Questi prodotti conservano quindi inalterati tutti i nutrienti, in particolare vitamine, sali minerali ed antiossidanti fondamentali per le difese dell'organismo contro tutti i processi che possono portare alle formazioni di tumori. Inoltre, gli alimenti a km Zero, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione, contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo. Per ridurre l'inquinamento ambientale derivante dagli alimenti è consigliabile consumare:

- . frutta e verdura di stagione;
- . prodotti e varietà locali;
- . alimenti con imballaggi riciclabili.

La cottura degli alimenti

La cottura degli alimenti, in genere, rende i cibi più appetibili e digeribili; inoltre offre una maggiore sicurezza alimentare da un punto di vista batteriologico e parassitologico. I metodi di cottura devono esaltare il sapore dei cibi, ma garantire anche la minor perdita di nutrienti, specialmente di vitamine, minerali ed agenti antiossidanti preziosi per la prevenzione dei tumori. È importante nel caso della frittura o della cottura alla griglia che questi metodi di cottura vengano effettuati con particolari accorgimenti affinché non si formino sostanze dannose per la salute. Elenchiamo, dunque, i vari tipi di cottura ed i consigli per evitare perdite di nutrienti ed ottenere delle preparazioni culinarie non solo buone ma anche salutari.

1. **Bollitura:** si consiglia di mettere gli alimenti nell'acqua nel momento in cui essa arriva a bollire e non aggiungere più di 5 grammi di sale per ogni litro d'acqua. La cottura non deve essere eccessivamente lunga per evitare la perdita di vitamine antiossidanti termolabili come la vitamina C o di polifenoli, anch'essi composti ad elevato potere antiossidante. Durante la bollitura una parte dei sali minerali passa nell'acqua di cottura ed è dunque consigliabile recuperare questi nutrienti utilizzando il liquido di cottura per preparare minestre o stufati.
2. **Pentola a pressione:** con temperature attorno ai 110-120 gradi e per tempi brevi, la cottura a pressione non provoca una perdita eccessiva di vitamine e di sali minerali. È importante avere l'accortezza di non immergere gli alimenti in troppa acqua nella quale si andrebbero a perdere preziosi micronutrienti.
3. **Cartoccio:** la pellicola d'alluminio nella quale si avvolgono gli alimenti, preferibilmente a piccoli pezzi, li protegge dall'aggressione del calore, evitando la dispersione degli aromi, dei principi nutritivi e degli agenti antitumorali.
4. **Al forno:** la cottura al forno avviene a temperature molto alte (da 180 a 250 gradi). Il calore del forno basta a produrre rapidamente una "crosta" dorata di protezione intorno all'alimento che permette di mantenere i principi nutritivi e gli aromi. Evitate temperature eccessive che possono "bruciare" la crosta, rendendola nera, e determinare la formazione di so-

stanze dannose per l'organismo.

5. **Al vapore:** la temperatura rimane a livelli molto bassi e l'alimento non viene immerso nell'acqua, quindi, la perdita dei principi nutritivi viene ridotta al minimo. È un metodo eccellente per cuocere la maggior parte delle verdure i cui sapori e aromi, ma anche le sostanze antitumorali, non vengono diluiti nell'acqua di cottura.
6. **In padella:** la cottura in padella è preferibile che venga effettuata con olio extra vergine di oliva, che ben sopporta le temperature elevate senza degradarsi in composti che potrebbero essere dannosi per l'organismo umano.
7. **Saltati in padella:** verdure, carne, pesce, pasta e riso sono alimenti che precedentemente cotti possono essere saltati in padella. Affinché non venga penalizzata la salubrità degli alimenti è bene utilizzare poco olio ed aspettare che sia caldo prima di mettere gli stessi, ridotti in piccoli pezzi. Gli ingredienti devono essere tenuti in movimento costante sulla fiamma con un cucchiaio di legno o scuotendo la padella tenendola per il manico al fine di minimizzare i danni termici sugli alimenti.
8. **Alla piastra e alla griglia:** sono due metodi di cottura che richiedono temperature veramente alte: oltre a degradare alcune vitamine, se non effettuate in maniera corretta, possono determinare la formazione di composti tossici come il benzopirene. Dunque regolate il calore in modo tale che la cottura non determini bruciature nere evidenti sull'alimento che contengono sostanze potenzialmente dannose.
9. **La frittura:** è considerata tra le preparazioni culinarie più appetibili e gustose. L'olio extra vergine di oliva è ritenuto il più adatto per tale preparazione perché nella cottura si altera meno di qualsiasi altro grasso vegetale o animale. La frittura casalinga è generalmente più digeribile perché la quantità massima di grasso assorbito non supera il 10% del peso iniziale dell'alimento utilizzato. L'olio deve essere rinnovato spesso ed è consigliabile non usare lo stesso olio più di 2-3 volte. È inoltre opportuno filtrarlo per eliminare i residui di alimenti. È bene ricordare che gli alimenti vanno fritti ad una temperatura tale da non superare mai il cosiddetto punto fumo ben preciso per ogni tipo di olio. Il punto fumo è la barriera oltre la quale gli oli si decompongono formando sostanze nocive per l'organismo come ad esempio l'acroleina. L'olio extra vergine di oliva è quello che ha il punto fumo più alto (210° C rispetto ai 150°C del migliore olio di semi). Pertanto poiché la temperatura ideale per una buona frittura è pari a 170-180°C l'olio extra vergine di oliva è il grasso migliore da utilizzare per questo tipo di cottura.
10. **Microonde:** La rapidità di cottura permette di conservare le proprietà nutrizionali dell'alimento. L'energia a microonde è prodotta in una sorgente e si irradia in forma di onde elettromagnetiche ad alta frequenza che, penetrando nell'alimento, fanno vibrare le particelle di acqua e grasso in esso contenute, producendo per attrito il calore che cuoce il cibo.

Le virtù dell'olio extra vergine di oliva

L'olio extra vergine di oliva è l'unico olio presente nella dieta mediterranea, richiamandone pienamente lo spirito e la cultura. Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio extra vergine di oliva presenta tantissime virtù, anche perché deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo, per cui tutti i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi. L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative sono state dimostrate da molti studi scientifici: è ricco di antiossidanti (vit. E, acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà uniche rendono l'olio extra vergine di oliva un prezioso alleato della salute.

Le proprietà salutari dell'olio di oliva

L'olio extra vergine di oliva aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo (LDL). È ricco di antiossidanti. Agevola l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione. È un alimento prezioso, adatto per ogni età, in special modo per i neonati e aiuta lo sviluppo armonico dei bambini.

La vitamina E, che combatte lo stress ossidativo delle cellule, si concentra nella ghiandola mammaria. Da qui raggiunge l'organismo dei neonati mediante l'allattamento. L'olio extra vergine di oliva presenta, infatti, un rapporto tra l'acido linoleico e quello linolenico simile a quello del latte materno. Un'alimentazione di tipo mediterraneo, in cui l'olio extra vergine di oliva sia la principale fonte di grassi, contribuisce, tra l'altro, a:

- correggere fattori di rischio cardiovascolari come la dislipidemia, la tendenza a sviluppare trombi e l'ipertensione
- prevenire le malattie coronariche nei sani e nei malati
- tenere sotto controllo la glicemia nei diabetici
- controllare il sovrappeso

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo svolge funzioni preventive contro alcuni tumori come quelli del seno, del colon, del tratto digestivo e quelli legati a cause ormonali.

L'olio extra vergine di oliva in prima linea contro i tumori

Diverse recenti evidenze scientifiche indicano come l'olio extra vergine di oliva sia un alimento significativo nel ridurre l'incidenza di numerose neoplasie. I risultati di un'analisi sistematica dei più importanti studi scientifici pubblicati sull'argomento (condotti su circa 14.000 individui), hanno dimostrato che le

persone che consumavano una quantità significativa di olio extra vergine di oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, in particolare il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente. Negli ultimi anni molti studi hanno confermato i meccanismi biologici con cui i vari elementi contenuti nell'olio extra vergine di oliva sono in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale. Si tratta dei fenoli liberi e coniugati (tirosole, idrossitirosole, secoiridoidi e lignani), dello squalene e del B-sitosterolo, oltre a tocoferolo e carotenoidi (noti agenti antiossidanti). In esperimenti eseguiti in vitro in linee di cellule di carcinoma mammario, l'acido oleico si è dimostrato in grado di ridurre notevolmente i livelli dell'oncogene Her-2/neu (cerb B-2), una proteina essenziale per lo sviluppo del carcinoma, espressa in quantità estremamente elevate nel 25% delle neoplasie mammarie e che è predittiva di una peggiore prognosi. Recentemente è stato riportato che l'olio extra vergine di oliva aumenta la biodisponibilità nel sangue di altri composti con un potenziale preventivo nei confronti dei tumori. La concentrazione nel plasma di licopene, di cui sono particolarmente ricchi i pomodori, e che come abbiamo già menzionato si ritiene sia in grado di ridurre il rischio di sviluppare diverse neoplasie, aumenta drasticamente in seguito alla cottura del pomodoro in olio extra vergine di oliva. Inoltre la capacità antiossidante del plasma aumenta se il pomodoro consumato è stato preparato con olio extra vergine di oliva rispetto ad altri oli. Se sostituissimo con grassi insaturi, di cui è ricco l'olio extra vergine di oliva, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una riduzione del rischio di carcinoma mammario del 33%, di carcinoma coloretale del 22%, nonché di altri tumori del tratto aerodigestivo superiore (orofaringe, laringe, esofago).

Ma i suoi effetti benefici si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:

- Protegge dalle malattie cardiovascolari, i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, sono le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiovascolari.
- Svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come per esempio nella malattia Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono in parte determinate da un eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha dimostrato come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.
- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità.

Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcoli biliari.

- Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da diabete mellito, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione. Ha un effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare: l'olio extra vergine di oliva facilita l'assorbimento della vitamina D, che svolge un ruolo importante nel mantenimento del benessere del nostro scheletro; inoltre, grazie alla potente azione anti-infiammatoria e antiossidante svolta dall'oleocantale, l'olio di oliva può anche essere un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.
- Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica e altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato come lo squalene, in particolare -presente nell'olio di oliva-possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle fotosposta.
- L'olio extra vergine di oliva, infine, è particolarmente indicato durante la gravidanza grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e ha la capacità di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A,D,E,K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.



Codice Europeo contro il cancro



Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute

1. Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori
2. Evita l'obesità
3. Fa ogni giorno attività fisica
4. Mangia ogni giorno frutta e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale
5. Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei uomo, non più di uno se sei donna.
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere i bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti. Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.
8. Rivolgiti a un medico se noti la presenza di un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensione o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifica delle abitudini intestinali o urinarie. Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori e aumentare le probabilità che un tumore possa essere curato
9. Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità
10. Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità
11. Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore coloretale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità
12. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B

Il menù
della salute di
Heinz Beck



Un grande Maestro di cucina e di vita!

Un ringraziamento speciale dalla LILT per la sua calorosa vicinanza e per aver
condiviso con noi tutti alcune sue preziose ricette.

Carpaccio di capesante su amaranto al mais nero con olio allo zenzero



Porzioni

Per 4 persone

Cucina

Europea | Mediterranea | Italiana

Categoria

Antipasti

Ingredienti

L'amaranto

200 gr Mais nero
1000 ml Acqua
200 gr Amaranto
2 cucchiaini Salsa di soya

Le capesante

6 Capesante
1 Radice di zenzero
10 gr Lime
Olio di oliva extra vergine

Amaranto fritto

Olio di oliva extra vergine

Guarnizioni del piatto

Fiori eduli
Insalata riccia
Rucola

Lavorazione

L'amaranto

Pulire il mais nero e metterlo nell'acqua fredda, portare ad ebollizione e lasciar sobbollire per 1 ora e mezza fino ad ottenere un brodo di colore nero, aggiungendo l'acqua necessaria per mantenere 800 ml di liquido.

Filtrare il liquido, aggiungerlo all'amaranto e portare ad ebollizione.

Fare cuocere per circa 40 minuti e correggere il gusto con 2 cucchiaini di salsa di soya e del sale, se necessario.

Le capesante

Pulire le capesante accuratamente togliendo anche il corallo, asciugarle e tagliarle a rondelle.

Pelare lo zenzero, grattugiarlo e ricavarne un cucchiaino di succo strizzandolo in un panno pulito. Aggiungere il succo di lime e 1 cucchiaino di olio di oliva extra vergine. Emulsionare il tutto e marinare le capesante, salandole leggermente.

L'amaranto fritto

Friggere l'amaranto nell'olio di oliva extra vergine ad una temperatura di 180° C. Disporre su una carta assorbente per fare asciugare l'olio.

Preparazione del piatto

Versare in uno stampo rettangolare 2 cucchiaini di amaranto ancora caldo, distribuendolo bene con l'aiuto di un cucchiaino. Togliere lo stampo e collocarvi sopra 6 fette di capesante. Aggiungere l'amaranto fritto, guarnire con insalata e qualche fiore edule.

Maccheroncini integrali al ferretto con gamberi rossi, purea di melanzana affumicata e croccante di pane



Porzioni

Per 4 persone

Cucina

Europea | Mediterranea | Italiana

Categoria

Primi piatti

Ingredienti

Maccheroncini integrali

60 gr Farina 00
150 gr Semola di grano duro
80 gr Farina integrale di grano tenero
20 ml Olio extra vergine di oliva
40 ml Vino bianco
70 ml Acqua

Gamberi rossi

12 Gamberi rossi
Olio extra vergine di oliva
Maggiorana

Salsa

50 gr Sedano
50 gr Cipolla
50 gr Carota
50 gr Pomodori
1 spicchio Aglio
Olio extra vergine di oliva
12 Teste di gamberi rossi

Lavorazione

Maccheroncini integrali

Fare un impasto con la farina 00, la semola di grano duro, la farina integrale di grano tenero, il vino bianco, l'olio extra vergine di oliva ed un po' d'acqua. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e corposo. Lasciare riposare per 1 ora. Stendere la pasta ad uno spessore di 3 mm e ritagliare dei rettangoli di 5cm x 1cm. Avvolgere la pasta su se stessa con un apposito ferretto per ottenere dei maccheroncini. Spolverarli con semola ed essicarli su una tavola di legno.

I gamberi rossi

Sgusciare i gamberi rossi e tagliarli a metà. Marinarli in olio extra vergine di oliva e maggiorana.

La salsa

Rosolare il sedano, la cipolla, la carota, i pomodori e l'aglio in una padella con olio extra vergine di oliva. Una volta rosolato, scolare l'olio, aggiungere l'anice stellato e le teste dei gamberi rossi, precedentemente lavate e private delle parti interne. Bagnare con il vino bianco e coprire con acqua fredda. Lasciare sobbollire per 1 ora circa, filtrare il tutto con un colino fine e ridurre a 200 ml circa

La purea di melanzane affumicate

Lavare accuratamente le melanzane; cucinarle intere sopra una griglia a carbone vivo, facendo attenzione a girarle spesso. Una volta cotte, togliere la buccia e frullare la polpa aggiungendo un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Il pane croccante

Tagliare le fette di pane a cubetti. Rosolare la cipolla, l'aglio, le acciughe, i capperi precedentemente tritati ed aggiungere il peperoncino ed il concentrato di pomodoro. Bagnare con il vino bianco e lasciare ridurre della metà. Aggiungere i cubetti di pane, mescolare fino a completo assorbimento del fondo e lasciare essiccare in forno per 1 ora. Frullare il tutto finemente.

Preparazione del piatto

Mettere il fondo dei gamberi in una padella, ridurre a metà ed aggiungere la buccia di arancia grattugiata ed il peperoncino. Aggiungere i maccheroncini, i gamberi e mantecare bene. Collocare al centro del piatto la purea di melanzane affumicate, adagiarvi i maccheroncini e spolverare con la mollica di pane (circa 7 gr per piatto). Decorare il tutto con le foglie di maggiorana.

Vino bianco
1 Anice stellato
¼ Buccia di arancia, grattugiata
1 pizzico Peperoncino

Purea di melanzane affumicate

2 Melanzane
Olio extra vergine di oliva

Pane croccante

20 gr Cipolla
1 spicchio Aglio
5 gr Acciughe
2 gr Capperi
Peperoncino
½ cucchiaino Concentrato di pomodoro
120 ml Vino bianco
80 gr Pane casereccio, rafferma, senza sale

Guarnizioni del piatto

150 gr Maggiorana, foglie

Filetto di vitello alle erbe su verdure autunnali



Porzioni

Per 4 persone

Cucina

Europea | Mediterranea | Italiana

Categoria

Secondi piatti: carne

Ingredienti

Panatura di erbe

150 gr Prezzemolo
30 gr Farina
1 Albume d'uovo

Filetto di Vitello

500 gr Filetto di vitello
1 Lime
1 Arancio
1 Limone
50 gr Zucchero
50 gr Sale
25 gr Maggiorana
25 gr Basilico
25 gr Prezzemolo

Le verdure

130 gr Carote
100 gr Zucchine
100 gr Sedano verde
100 gr Finocchio
100 gr Patata
80 gr Topinambur
1 Cipolla di Tropea, piccola

200 ml Vino bianco
2 spicchi Aglio
2 Anice stellato
Olio extra vergine di oliva

Guarnizioni del piatto

Fiori eduli
Basilico
Cerfoglio
Dragoncello
Scaglie di Grana Padano

Lavorazione

La panatura di erbe

Cuocere il prezzemolo per 5 minuti. Raffreddarlo immediatamente in acqua fredda. Scolarlo e strizzarlo bene in un panno asciutto. Frullarlo finemente in un mixer con l'albume d'uovo. Aggiungere la farina. Stendere il composto su un foglio di carta da forno. Infornare a 130°C per circa 20 minuti. Quando risulterà secco, ridurlo in polvere con l'aiuto di un mixer.

Il filetto di vitello

Tagliare il filetto di vitello in due pezzi e marinarli per due ore circa con sale, zucchero, le erbe aromatiche e le scorze degli agrumi grattugiate. Togliere la carne dalla marinatura, sciacquarla ed asciugarla accuratamente. Grigliare il filetto di vitello da ambo i lati ed infornare a 160°C per 7 minuti circa. Passare la carne nelle erbe e tagliarla a fette.

Le verdure

Lavare accuratamente le verdure e tagliarle a cubetti di 0,5 cm. In una casseruola aggiungere olio extra vergine di oliva, l'aglio e fare rosolare le verdure per qualche minuto. Bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare. Bagnare nuovamente con il brodo di verdura (se non se ne dispone, usare acqua), aggiungere l'anice stellato e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti finché le verdure risultino cotte, ma non eccessivamente. Togliere un mestolo di verdure e frullarlo finemente con un filo di olio extra vergine di oliva. Aggiungerlo nuovamente al composto per legare il fondo.

Preparazione del piatto

Adagiare sul piatto le verdure cotte nel brodo ristretto. Disporvi sopra le fette di carne e le scaglie di Grana Padano. Decorare il tutto con i fiori eduli e le erbe aromatiche fresche.

Filetto di rombo con verdure a julienne ai frutti rossi



Porzioni

Per 4 persone

Cucina

Europea | Mediterranea | Italiana

Categoria

Secondi piatti: pesce

Ingredienti

Rombo

800 gr Rombo

Verdure a julienne

1 Carota

1 Peperone rosso

3 Asparagi

1 Zucchina

2 coste Sedano

1 Finocchio

4 Arance

250 ml Purea di lamponi

qb Tabasco

80 gr Frutti di bosco

Guarnizioni del piatto

Foglioline di menta

Lavorazione

Rombo

Sfilettare il pesce e togliere la pelle, rosolarlo da ambo le parti in una padella antiaderente. Terminare la cottura in forno a 120°C per 7 minuti.

Il filetto di vitello

Lavare e pelare la carota, il peperone rosso e gli asparagi. Lavare le zucchine, le coste di sedano ed il finocchio. Tagliare tutte le verdure a julienne e marinarle con il succo di 4 arance, la purea di lamponi ed il tabasco per 45 minuti. Filtrare la marinatura e ridurla della metà. Aggiungere i frutti di bosco e le verdure a julienne.

Preparazione del piatto

Mettere le verdure ed i frutti rossi al centro del piatto, aggiungere qualche cucchiaino della marinatura ridotta ed adagiarvi sopra il rombo. Guarnire con foglie di menta ed 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Zuppa di carote con sorbetto alle pesche



Porzioni

Per 4 persone

Cucina

Europea | Mediterranea | Italiana

Categoria

Dessert

Ingredienti

Zuppa di carote

600 gr Carote baby

15 gr Zucchero

Sale

Sorbetto alle pesche

5 Pesche, mature

80 gr Zucchero a velo

Guarnizioni del piatto

3 Pesche

100 gr Fragole

4 Carote baby

Fiori eduli

Melissa bianca

Lavorazione

Zuppa di carote

Pelare le baby carote e centrifugarle. Passare il succo ottenuto in un colino fine. Condire con lo zucchero ed una punta di coltello di sale. Conservare in frigorifero.

Il sorbetto alle pesche

Pelare le pesche, tagliarle in piccoli cubetti e lasciarli macerare con lo zucchero a velo. Dopo circa 20 minuti frullare e versare nella macchina per il gelato. Conservare il sorbetto così ottenuto nel congelatore.

Preparazione del piatto

Versare la zuppa in un piatto fondo, adagiare al centro dei dadini di pesche, fragole, julienne di carote e sopra un cucchiaino di sorbetto alle pesche. Decorare con petali di fiori eduli e foglie di melissa bianca.

Aiuta la LILT

Sezioni Provinciali della LILT

Con una donazione

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- con un versamento su cc/p 28220002
Codice IBAN: IT73 H0760103 2000 0002 8220 002
- con bonifico bancario intestato a Lega Italiana Lotta Tumori su c/c 2035 - ABI 01005 - CAB 03203
BNL BANCA NAZIONALE DEL LAVORO S.P.A. - AG. 3 ROMA
Codice IBAN: IT 35 Y 01005 03203 000000002035
- con una donazione on line direttamente dal sito www.lilt.it
- direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito www.lilt.it

5 per mille per la LILT

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef.

È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della propria Provincia.

Quote sociali

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota minima annuale (10 euro come socio ordinario; 150 euro come socio sostenitore).

Diventa volontario LILT

Diventare volontario LILT vuol dire dare valore al proprio tempo.

Il volontario LILT è una risorsa preziosa per il malato oncologico.

Ci sono molti modi di essere volontario LILT: dall'assistenza al malato alle attività di sensibilizzazione e raccolta fondi.



SEDE CENTRALE	Tel. 06.4425971	sede.centrale@lilt.it
AGRIGENTO	Tel. 0925.905056	legaitottatumori@libero.it
ALESSANDRIA	Tel. 0131.206369 - 41301	lillalessandria@libero.it
ANCONA	Tel. 071.2071203	ancona@lilt.it
AOSTA	Tel. 0165.31331	segreteria@legatumoriaosta.it
AREZZO	Tel. 0575.404785	liltarezzo@gmail.com
ASCOLI PICENO	Tel. 0736.358360	oncologia@asl13.marche.it
ASTI	Tel. 0141.595196	lilt.asti@alice.it
AVELLINO	Tel. 0825.73550 366.6254190	liltav1993@yahoo.it
BARI	Tel. 080.5216157	bari@lilt.it
BARLETTA	Tel. 0883.332714	info@legatumori.bt.it
BELLUNO	Tel. 0437.944952	belluno@lilt.it
BENEVENTO	Tel. 0824.313799	liltbn@alice.it
BERGAMO	Tel. 035.242117	legatumorigb@tin.it
BIELLA	Tel. 015.8352111	hospicebiella@tin.it
BOLOGNA	Tel. 051.4399148	segreteria@legatumoribologna.it
BOLZANO	Tel. 0471.402000	info@legatumoribolzano.com
BRESCIA	Tel. 030.3775471	info@legatumoribs.it
BRINDISI	Tel. 0831.520366	legatumori@libero.it
CAGLIARI	Tel. 070.495558	legatumori.cagliari@tiscali.it
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873	Caltanissetta@lilt.it
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008	legatumori.cb@virgilio.it
CASERTA	Tel. 333.2736202	caserta@lilt.it
CATANIA	Tel. 095.7598457	legatumoricatania@libero.it
CATANZARO	Tel. 0961.725026	liltcz@libero.it
CHIETI	Tel. 0871.564889	debened@unich.it
COMO	Tel. 031.271675	info@legatumoricomo.it
COSENZA	Tel. 0984.28547	legatumoricosenza@libero.it
CREMONA	Tel. 0372.412341	cremona@lilt.it
CROTONE	Tel. 0962.901594	liltcrotone@libero.it
CUNEO	Tel. 0171.697057	legatumori@gem.it
ENNA	Tel. 0935.544397- 333.6106527	legatumorienna@libero.it
FERMO	Tel. 0734/62522582	achilli.luciano@alice.it
FERRARA	Tel. 340.9780408	lilt.ferrara@gmail.com
FIRENZE	Tel. 055.576939	info@legatumorifirenze.it
FOGGIA	Tel. 0881.661465	legalottatumori1980@libero.it
FORLÌ-CESENA	Tel. 0543.731410	info@lilt.fc.it
FROSINONE	Tel. 0775.207374/5 333.2568341	legaprevenzione@libero.it
GENOVA	Tel. 010.2530160	info@legatumori.genova.it
GORIZIA	Tel. 0481.44007	legatumori1@interfree.it
GROSSETO	Tel. 0564.453261	legatumorigrosseto@tiscali.it
IMPERIA	Tel. 0184.570030-506800	info@legatumorisanremo.it
ISERNIA	Tel. 0865.441356	liltisernia@virgilio.it
L'AQUILA	Tel. 0862.580566 347.6482159	legatumori.laquila@libero.it
LA SPEZIA	Tel. 0187.733996 366.6679988	laspezia@lilt.it
LATINA	Tel. 0773.694124	latina.lilt@gmail.com
LECCE	Tel. 0833.512777	info@legatumorilecce.org
LECCO	Tel. 039.599623	info@legatumorilecco.it

LIVORNO	Tel. 0586.444034/5	legaitalianalivorno@alice.it
LODI	Tel. 0371.423052	legatumorilodi@alice.it
LUCCA	Cell. 340.3100213	liltviareggio@hotmail.it
MACERATA	Cell. 331.9189268	macerata@lilt.it
MANTOVA	Tel. 0376.369177/8	info@legatumori.mantova.it
MASSA CARRARA	Tel. 0585.46855	ceccopiericarlo@libero.it
MATERA	Tel. 0835.332696	legatumorimt@tiscali.it
MESSINA	Tel. 090.3690211	anbarresi@tin.it
MILANO	Tel. 02.49521	info@legatumori.mi.it
MODENA	Tel. 059.374217	info@legatumori.mo.it
NAPOLI	Tel. 081.5465880 - 5495188	info@legatumorinapoli.it
NOVARA	Tel. 0321.35404	letumnov@tin.it
NUORO	Tel. 0784.619249	nuoro@lilt.it
ORISTANO	Tel. 0783.74368	legatumori.oristano@tiscali.it
PADOVA	Tel. 049.8070205	segreteria@liltpadova.it
PALERMO	Tel. 091.6165777	legatumori.pa@tiscali.it
PARMA	Tel. 0521.702243-988886	parma@lilt.it
PAVIA	Tel. 0382.27167 - 33939	info@legatumori.pv.it
PERUGIA	Tel. 075.5004290	Rulli@unipg.it
PESARO-URBINO	Tel. 338.8076868	oncologia@ospedalesansalvatore.it
PESCARA	Tel. 328.0235511 / 338.5885788	pescara@lilt.it
PIACENZA	Tel. 0523.384706	legatumori.pc@virgilio.it
PISA	Tel. 050.830684	legatumoripisa@virgilio.it
PISTOIA	Tel. 0573.365280	pistoia@lilt.it
PORDENONE	Tel. 0434.659085	boranga@iol.it
POTENZA	Tel. 0971.441968	lilt@liltpotenza.it
PRATO	Tel. 0574.572798	info@legatumoriprato.it
RAGUSA	Tel. 0932.229128	segreteria@legatumori.rg.it
RAVENNA	Tel. 0545.214662	ravenna@lilt.it
REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563	legalottatumori@virgilio.it
REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844	legatumori-re@teletu.it
RIETI	Tel. 0746.205577	legatumoririeti@libero.it
RIMINI	Tel. 0541.56492	rimini@lilt.it
ROMA	Tel. 06.88817637/47	info@legatumoriroma.it
ROVIGO	Tel. 0425.411092	info@legatumorirovigo.it
SALERNO	Tel.+ fax 089.241623 / 331.6487548	lilot@tiscali.it
SASSARI	Tel. 079.214688	legatumorisassari@tiscali.it
SAVONA	Tel. 019.812962	savona@lilt.it
SIENA	Tel. 0577.285147	info@legatumori.siena.it
SIRACUSA	Tel. 0931.461769	liltsiracusa@virgilio.it
SONDRIO	Tel. 0342.219413	legatumorisondrio@alice.it
TARANTO	Tel. 099.4528021	p.suma@legatumoritaranto.it.
TERAMO	Cell. 338.1541142	annadiberardino@yahoo.it
TERNI	Tel. 0744.431220	info@legatumoriditerni.it
TORINO	Tel. 011.836626	legatumoritorino@libero.it
TRAPANI	Tel. 0923.873655	legatumoritp@libero.it
TRENTO	Tel. 0461.922733	lilttrento@it
TREVISO	Tel. 0422.1740616 - 335.1212509	legatumoritreviso@libero.it
TRIESTE	Tel. 040.398312	legatumorits@libero.it
UDINE	Tel. 0432. 481802	udine@lilt.it
VARESE	Tel. 0331.623002	lilt@legatumoriva.191.it
VENEZIA	Tel. 041.958443	legatumori-ve@libero.it
VERBANO CUSIO OSSOLA	Tel. 0323.643668	lega.tumori@libero.it
VERCELLI	Tel. 0161.255517	vercelli@lilt.it
VERONA	Tel. 045.8303675	lilt.vr@gmail.com
VIBO VALENTIA	Tel. 0963.547107 - 392.2845923	ppetrol@libero.it
VICENZA	Tel. 0444.513333/513881	info@legatumorivicenza.it
VITERBO	Tel. 0761.325225	liltvt@libero.it



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Si ringrazia:



www.lilt.it

 LILT nazionale

Numero Verde
800 998877