

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina Testata	Data	Titolo	Pag.
<b>Rubrica: Airc - Ifom</b>			
13	Il Tirreno	30/01/2010 <i>CANCRO, LA PREVENZIONE PASSA ANCHE PER LA TAVOLA</i>	2
13	Il Tirreno	30/01/2010 <i>OGGI IN PIAZZA LE ARANCE DELL'AIRC</i>	3

# Cancro, la prevenzione passa anche per la tavola

*«Più frutta e verdura, molto pesce, piano con la carne. E viviamo all'aria aperta»*

## L'ONCOLOGA

**U**mberto Veronesi lo ripete da anni: il cibo è un'arma preziosa contro il cancro. Cosa ne pensa professoressa Rossella Elisei, lei che si occupa di oncologia endocrinologica all'università di Pisa? «Se parliamo di prevenzione sono assolutamente d'accordo. Si sa con certezza, per esempio, che l'obesità è un fattore di rischio. Tra l'altro i "cibi spazzatura" che piacciono tanto ai ragazzi spesso sono pieni di coloranti che di sicuro bene non fanno: alcuni possono anche essere cancerogeni».

**La ricerca oggi si sta occupando molto della relazione tra cibo e salute. Uno studio dell'università di Harvard sostiene che addirittura il 30% dei casi di tumori è legato ad errori alimentari. Quali consigli allora per mangiare correttamente?**

«Bisogna innanzitutto tornare a cibi più sani e naturali e dare grande spazio a frutta e verdura. E' bene però verificare la provenienza dei vegetali in modo da evitare quelli troppo trattati con prodotti chimici. Importante anche rispettare i cicli naturali, senza cercare le ciliegie d'inverno o i man-

darini d'estate».

**L'Airc ha scelto come simbolo l'arancia rossa, che non solo è ricca di vitamina C e di limonene, una molecola dal potere anti-tumorale, ma contiene anche gli antociani, pigmenti con effetto antiossidante.**

«Sì gli agrumi hanno tante proprietà salutari. Non vanno dimenticati neppure i cavoli e gli spinaci, anche questi con poteri antiossidanti. Tutti i vegetali comunque fanno bene e bisogna insegnare ai ragazzi a mangiarne di più».

**E le proteine?**

«Carne e uova vanno consu-

mate, ma con più moderazione, e anche in questo caso verificando da dove provengono gli animali perché le carni potrebbero contenere residui di pesticidi o di medicinali, mentre bisogna dare più spazio al pesce. Pane e pasta poi non devono essere eliminati dalla tavola, pur senza esagerare. Ci vuole insomma una dieta varia. E attenzione all'alcol».

**Il vino però in quantità moderata fa bene.**

«Sì ma un bicchiere al giorno, non di più. Danni maggiori vengono dai superalcolici, e anche qui penso soprattutto ai giovani».

**Allarghiamo dunque il discorso agli stili di vita, considerati responsabili di un'alta quota di tumori.**

«Gli effetti negativi del fumo sono ormai dimostrati, e a tanti livelli. Ma anche la sedentarietà è un fattore di rischio. Bisogna vivere il più possibile all'aria aperta e muoversi molto, soprattutto camminare».

**Consigli semplici, dunque, professoressa.**

«Ma è così che si fa la prevenzione. Poi naturalmente nel caso del cancro è fondamentale la diagnosi precoce: oggi quasi tutti i tumori si curano se si arriva in tempo».

**Gemma Vignocchi**

**“I consigli: vino in quantità moderata, no al fumo, niente superalcolici e stop ai cibi spazzatura che piacciono ai ragazzi**



Distribuzione delle arance rosse dell'Airc a Cecina



**OBIETTIVO: QUATTRO MILIONI DI EURO**

## Oggi in piazza le arance dell'Airc

Le arance della salute tornano nelle piazze di tutte le città d'Italia per iniziativa dell'Airc, l'Associazione per la ricerca sul cancro. Obiettivo raggiungere 4 milioni di euro, per finanziare 140 nuovi progetti. Ventimila volontari si daranno dunque da fare per vendere le oltre 435mila reticelle di agrumi - 9 euro il contributo richiesto - offerte dalla Regione Sicilia.

Anche quest'anno l'Airc - testimonial l'olimpionico Igor Cassina - insiste sull'importanza della dieta nella prevenzione dei tumori offrendo dépliant e guide pratiche, corredate di ricette, con indicazioni utili a vivere in

salute. E c'è chi - come la ricercatrice Adriana Albini - propone per le mense aziendali un "bollino arancio" che indichi i piatti consigliati.

Intanto dall'università di Milano arriva una scoperta importante (grazie a uno studio finanziato da Airc e Fondazione Cariplo): un gruppo di ricercatori italiani, in collaborazione con colleghi britannici del Cancer Research, ha individuato il ruolo riparatore di alcune particolari proteine che esercitano una sorta di "controllo qualità" sul Dna, identificandone le lesioni che producono mutazioni tali da favorire lo sviluppo di cellule tumorali.

