



LA COMPAGNIA DELL'ARANCIA

AGRUMI (COME QUELLI CHE IL **30 GENNAIO** SOSTENGONO LA RICERCA), VERDURA E PESCE AZZURRO. E POI, POCA CARNE E ANCORA MENO INSACCATI. ECCO COME SI PUÒ **PREVENIRE IL CANCRO** A TAVOLA

di Isabella Mazzitelli

Tre chili di arance rosse di Sicilia a 9 euro: apparentemente non conveniente. Invece è come al solito utilissima questa spesa **sabato 30 gennaio ai banchetti dell'Airc, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, che distribuirà 435.030 reticelle in tutte le piazze d'Italia e il giorno prima in 676 scuole.** Utilissima per tutti perché con i 4 milioni di euro almeno, che si stima saranno raccolti, saranno finanziati 140 nuovi progetti di ricerca. E nella reticella dell'agrume simbolo della corretta alimentazione, chi compra le arance troverà l'opuscolo *I pro e i contro della dieta vegetariana*, guida pratica, consigli utili e nove ricette del mensile *La Cucina Italia-*

na per un menu completo. Dunque si stringe il cerchio sempre di più attorno a quello che mangiamo: tutti gli studi, a cominciare da quelli del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, lasciano sempre meno scampo ai carnivori, ai mangiatori compulsivi di proteine animali, grassi, zuccheri, ai disattenti frettolosi. Cioè a quasi tutti noi. Si stringe il cerchio perché il dato statistico è questo: il 50 per cento dei tumori dipende da stili di vita scorretti e il 30 per cento da cattive abitudini alimentari. Spiega Anna Villarini, 45 anni, biologa, specialista in Scienza dell'alimentazione e ricercatrice all'Istituto nazionale dei tumori di Milano: «La svolta non è verso il regime vegetariano "puro", anzi, le indicazioni a livello mondiale consigliano il pesce, soprattutto

l'Istituto dei tumori, *Prevenire i tumori mangiando con gusto* (Sperling & Kupfer, 396 pagine, 19,50 euro). È un libro che ha il pregio di accorciare le distanze tra il senso di colpa e la buona volontà: perché, se in fondo sappiamo tutti che mangiare carne e patatine o cappuccino e brioche fa male, è altrettanto vero che nella nostra consapevolezza siamo in genere lasciati soli. E al supermercato, dopo lunghe occhiate piene di buona volontà di fronte ai cibi che sappiamo sani per sentito dire (riso integrale, tofu, miglio), lasciamo perdere perché non sappiamo come cucinarli né come convincere i nostri cari a mangiarli. Invece si può fare: perfino una crostata senza burro,

BUONA SPESA
Il 30 gennaio tornano nelle piazze italiane le Arance della Salute dell'Airc, che raccoglie fondi per la ricerca sul cancro (www.airc.it).

corre prendere coscienza delle cattive abitudini e cercare di raddrizzarle. Punto secondo: usare il buonsenso. Con un'immagine efficace, bisognerebbe fare la spesa con la bisnonna e mettere nel carrello solo quello che lei riconosce come cibo, miscelandolo con le informazioni che ci dà la ricerca scientifica. Spesso si arriva alle stesse conclusioni: perché una volta si mangiavano meno carne, meno grassi, meno cibi raffinati, meno zuccheri, e nessuno degli altri ingredienti che chiamo gli "anti": coloranti, addensanti, emulsionanti, conservanti, dolcificanti, che troviamo in fondo alle etichette dei cibi confezionati e che sono da evitare in blocco. La ricerca, d'altra parte,

*Il 50 per cento dei tumori dipende da stili di vita scorretti, mentre le **CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI** sono la causa principale nel 30 per cento dei casi*

azzurro, e prevedono un leggero consumo di carni rosse e bianche. Da evitare sono, invece, le carni rosse lavorate come i salumi, bresaola e prosciutto compresi, per i quali il consumo è ammesso una volta al mese; da ridurre fortemente sono i formaggi e gli zuccheri. Per iniziare, ognuno di noi può calibrare consumi ed eccessi in base alle proprie abitudini: se si mangiano dolci tutti i giorni, già dimezzare è utile, se lo si fa una volta a settimana, ogni 15 giorni sarà meglio. Un'ottima strategia è annotare quel che si mangia con dei simboli sul calendario: la maggior parte di noi ha una percezione distorta di come si nutre».

A SCUOLA DI SALUTE

Anna Villarini ha pubblicato da poco con lo chef Giovanni Allegro, che dal 1995 tiene a Milano i corsi di alimentazione della Cascina Rosa, la scuola di cucina del-

zucchero e uova. «Non bisogna essere punitivi, mai», dice Allegro, 50 anni, molti dei quali passati in cucina: «La dieta non è espiazione, il piacere di mangiare è già curativo in sé. Oc-



ci dice che alcuni alimenti, più di altri, hanno fattori protettivi, antiossidanti, antinfiammatori, antitumorali. Quindi, basta un piccolo sforzo, togliere di qua e aggiungere di là». Via, dunque, carni rosse, insaccati, salumi, latte e formaggi, farine raffinate e zuccheri, dentro cereali integrali, legumi, verdura (soprattutto broccoli, cavolfiori, cime di rapa, rucola, ravanelli), frutta, pesce azzurro. Più alcuni indispensabili jolly che, raccomanda il cuoco, «vanno aggiunti un po' dappertutto come condimento: noci, soia, semi di lino e zucca». Troppo impegno, troppo tempo? Allegro non ha dubbi: «È un falso mito: nel tempo che serve per fare due uova si può preparare del tofu o del tempeh, fast food sani. E poi, se il tempo ci sembra poco, forse è perché vogliamo fare troppe cose».

tempo di lettura previsto: 6 minuti

GETTY, GALLERYSTOCK