

## 9 maggio: Azalea della Ricerca

Appuntamento da non mancare, domenica 9 maggio, Festa della Mamma. Saranno 650mila le piantine distribuite a € 15 in oltre 3.500 piazze (per info: tel. 840001001, [www.airc.it](http://www.airc.it)), grazie alle quali si punta a raccogliere fondi, utili all'**Airc** per finanziare i progetti di ricerca sui tumori che colpiscono le donne. Quest'anno, la manifestazione punta sulla prevenzione di tumori non solo femminili (alle azalee si accompagnerà un opuscolo guida). Dagli ultimi dati, risulta per esempio che il tumore al colon retto è aumentato anche tra le donne. Uno dei fattori che incidono maggiormente sul rischio di cancro del colon-retto è l'assunzione di cibi in maniera non equilibrata. Proprio per questo abbiamo parlato di alimentazione e stile di vita corretti con la **dottorssa Anna Villarini, dell' Istituto Nazionale Tumori di Milano**. «Le nostre abitudini sono molto cambiate, - spiega l'esperta. - Oggi mangiamo cibi molto raffinati e grassi, ingeriamo anche grassi prodotti artificialmente. E abbiamo impoverito i cibi, perché con la raffinazione viene tolta una serie di sostanze importanti per il buon funzionamento dell'organismo. Inoltre, utilizziamo cibi già pronti, magari contenenti additivi mai consumati prima. Tutto ciò fa sì che la nostra salute ne risenta, perché il corpo non si adatta così bene al nuovo modo di nutrirsi e risponde con le patologie; è una sorta di campanello d'allarme». *Ma c'è una maggiore consapevolezza oggi?* «Per alcuni aspetti sì, però molte persone non si rendono ancora ben conto che è necessario limitare il consumo di carni rosse ed evitare quello di carni conservate, come gli insaccati; inoltre c'è ancora poca percezione di quanto grasso contengano i formaggi, per esempio. **L'alimentazione non ci fa male nell'immediato, ma mangiare in modo non sano predispone per le malattie cronic-degenerative, che impiegano anni a svilupparsi.** Tra queste rientra la maggior parte dei tumori, le malattie cardiovascolari, dall'aterosclerosi all'ictus, all'infarto, le demenze senili, l'Alzheimer e il Parkinson, il diabete, e, ovviamente, l'essere sovrappeso». *È importante anche lo stile di vita?* «Certo; **è fondamentale camminare almeno mezz'ora a passo veloce tutti i giorni.** Questa è la base, poi va benissimo praticare anche altri sport. Andare in palestra una o due volte alla settimana tiene in forma, ma occorre puntare tutti i giorni sull'attività aerobica, ossia quella che ossigena il corpo, come anche il nuoto o la bicicletta. E poi, bisogna evitare il fumo e l'eccessivo consumo di alcolici». *E per quanto riguarda l'educazione alimentare dei bambini?* «Un bimbo che mangia male e diventa obeso è già predisposto per le grandi patologie cronic-degenerative nell'età adulta. **Gli alimenti peggiori sono le merendine e le bevande zuccherate; meglio dare un frutto o pane e marmellata.** E poi è bene abituare i bambini a mangiare anche le verdure, magari proponendole in maniera simpatica, preparando un piatto con delle faccine o con forme fantasiose. E si deve stare attenti con le mense scolastiche». *In generale, possiamo dare dei consigli di base validi per tutti?* «Sì, possiamo riassumerli con le raccomandazioni del **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro: mantenersi snelli** per tutta la vita; **mantenersi fisicamente attivi** tutti i giorni; **limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate;** basare la propria alimentazione prevalentemente su **cibi di provenienza vegetale**, con cereali integrali e legumi a ogni pasto, per esempio riso, farro, orzo, non perlato, avena, miglio, lenticchie, ceci... E, naturalmente, fare uso di un'ampia varietà di **verdure non amidacee e di frutta**, almeno 5 porzioni al giorno, per circa 600 grammi, e limitare il consumo di carni rosse e conservate».