

Ricerca argomento

Trova

Ricerca avanzata

Direttore responsabile **Luigi Barone**

ATTUALITA' | POLITICHE UE-MONDIALI | AGRICOLTURA | PESCA | ZOOTECNIA | NATURA | ALIMENTAZIONE | CULTURA | STUDI | CURIOSITA'

Home » ALIMENTAZIONE » **Quando la prevenzione oncologica passa per l'alimentazione**

## Quando la prevenzione oncologica passa per l'alimentazione



06.06.14

Raffaella Sirena

**L'approfondimento con la nutrizionista Anna Villarini promosso dall'associazione Gemme Dormienti.**

Quello che mangiamo può influenzare l'insorgenza di alcuni tipi di tumore? Da diversi anni si sono susseguite numerose ricerche oncologiche per cercare di dare una risposta a questa domanda. Sulla base di studi scientifici accreditati, una percentuale compresa tra il 30 ed il 50% dei casi di tumore potrebbe essere scongiurata proprio grazie a una dieta corretta. È senza dubbio di questo avviso la professoressa Anna Villarini – nutrizionista dell'Istituto dei Tumori di Milano e responsabile del progetto DIANA 5, coordinato dal professore Franco Berrino – che ha tenuto un incontro dedicato alle relazioni tra cibo e cancro promosso da Gemme Dormienti, l'associazione che opera a tutela delle donne malate di tumore e di altre serie patologie invalidanti per aiutarle nella preservazione della fertilità.

Secondo quanto afferma la Villarini: "La prevenzione oncologica inizia sicuramente dalla tavola. La strategia giusta, per ridurre i fattori di rischio e i pericoli di recidiva, è quella di privilegiare i cibi vegetali, in particolare cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Vanno evitati i prodotti confezionati con farine raffinate e va limitato, quanto più possibile, il consumo di proteine animali". L'incontro di approfondimento è stato organizzato per sensibilizzare i partecipanti sull'importanza di una dieta vegetariana e, con l'occasione, sono stati forniti anche consigli utili su come alleviare i sintomi e migliorare gli effetti delle terapie anticancro.

In vista dell'estate le raccomandazioni maggiori sono di salare i cibi un po' meno che in inverno, prediligere le verdure di stagione, specialmente quelle crude, e usare condimenti naturali: olio extravergine d'oliva o di lino, aglio, cipolla o spezie quali la curcuma, lo zenzero o la cannella.

L'associazione Gemme Dormienti da tempo porta avanti diverse attività informative, tutte gratuite, per favorire una migliore conoscenza delle tematiche legate alla salute. Attualmente l'associazione sta promuovendo una raccolta fondi di beneficenza sulla piattaforma di crowdfunding Produzioni dal Basso per la realizzazione di un cortometraggio informativo dal titolo "La viaggiatrice immobile" Il video racconterà il susseguirsi delle stagioni come metafora dell'esperienza che una donna fa del cancro e verrà diffuso per sostenere la solidarietà verso le pazienti oncologiche. Inoltre, a partire dall'autunno, le Gemme Dormienti avvieranno un progetto pilota per informare gli studenti di alcune scuole superiori di Roma sul tema della fertilità e dell'incidenza dei tumori in età giovanile. Maggiori dettagli sono disponibili sul sito [www.gemmedormienti.it](http://www.gemmedormienti.it).

Also in: **ALIMENTAZIONE**

Tags: nutrizione | alimentazione



Un'opportunità per il consumatore di effettuare un acquisto ragionevole

Numero Verde

800 - 105166

Ufficio relazioni con il pubblico del Mipaaf