soroptimist Incontro con Mara Negrati (Nutrizione clinica Ausl)

«Per la prevenzione dei tumori la dieta ideale è quella mediterranea»

- Libertà, venerdì 14 febbraio 2014



Da sinistra: Fabiana Feligioni, Antonia Pazzoni, Giuseppina Dagradi, Mara Negrati *f. Lunini*

Ci sono i pomodori che favoriscono la prevenzione del cancro alla prostata, la verdura e i legumi, alimenti ricchi di fibre, per quello al colon. In generale però, la dieta mediterranea è la migliore nel prevenire ogni tipo di tumore. Un suggerimento prezioso sia per chi non ha mai contratto la malattia, sia soprattutto per chi deve evitare la recidiva. Ne ha parlato la dottoressa Mara Negrati, responsabile di Nutrizione Clinica all'ospedale di Piacenza, che ha affrontato il tema dell'alimentazione e della prevenzione dei tumori nel corso dell'incontro che si è tenuto ieri pomeriggio al Circolo dell'Unione di piazza Cavalli, organizzato dal soroptimist International Italia - Club di Piacenza. "La dieta mediterranea nella prevenzione del cancro", questo il titolo della relazione che la specialista ha illustrato alle socie del soroptimist, assistita dalle dietiste Antonia Pazzoni e Fabiana Felicioni, introdotte dalla presidentessa del Club Giuseppina Dagradi. E che è servita per consegnare idealmente "l'oscar delle diete" a quella di tipo mediterraneo. «Gli studi hanno dimostrato che riduce il rischio di malattie cardiovascolari e di tipo degenerativo - ha spiegato la dottoressa - e ha grande efficacia anche nella prevenzione dei tumori, soprattutto quelli di tipo nutrizionale come quello alla mammella, che aumenta sensibilmente nei paesi occidentali con diete ricche di grassi come gli Stati Uniti». La regola generale, per abbattere il rischio di cancro (in alcuni casi anche del 30 %), è quella di assumere molta frutta, verdura, legumi, olio d'oliva, poca carne, specialmente quella rossa, e poco vino. Ci sono poi degli alimenti che incidono sulla prevenzione di specifici tumori: «Chi ha già avuto il cancro alla mammella per esempio deve evitare del tutto l'alcol per non incorrere in recidive, in altri casi invece non è controindicato. Per quello al colon-retto si deve assumere un alto numero di fibre, verdura e legumi, mentre per quello alla prostata serve l'azione antiossidante del pomodoro. Il vero segreto però è di adottare la dieta generale, e non puntare sul singolo alimento, evitare i grassi e fare movimento». Come i famosi 10mila passi al giorno consigliati dal progetto Seta (Seno e terapia alimentare), presentato alla fine: «Un percorso che proponiamo alle donne che hanno già avuto il cancro alla mammella. Le pazienti vengono seguite dalle nostre specialisti con un programma che prevede alimentazione corretta di tipo mediterraneo e attività fisica costante».

Gabriele Faravelli

14/02/2014