

«Una sana alimentazione previene tumori fino al 40%»

Secondo appuntamento di "Gusta la prevenzione" promossa dall'Ausl

PIACENZA

● Pesce azzurro, prodotti integrali, semi e piante preziose come la curcuma. Ecco il segreto per una dieta antinfiammatoria, al centro del secondo appuntamento di "Gusta la prevenzione - La salute è nel piatto", l'iniziativa che unisce informazione scientifica ed esperienza pratica per aiutare le persone a prendersi cura della propria salute a partire dall'alimentazione dedicata alla prevenzione attraverso corretti stili di vita e promossa dalla Breast Unit dell'Azienda Usi di Piacenza. Al mercato di **Campagna Amica** si è parlato di "Alimentazione e infiammazione. Esiste davvero una dieta antinfiammatoria?", con un format dinamico che ha alternato momenti di confronto a una demo-stazione pratica in cucina, realizzato in collaborazione con **Coldiretti** Piacenza, Donne **Coldiretti** e l'associazione **Armonia**. All'incontro sono intervenuti Dante Falli, direttore della Breast Unit, Jessica Rolla, medico specialista in Scienze dell'alimentazione, e la dietista Elisa Carnà, con la partecipazione della chef e maestra di cucina Caterina Petrosino che ha preparato sul momento un piatto

to a base di pesce azzurro con alici marinato e pane alla curcuma e semi, per mostrare come scelte semplici e accessibili possano contribuire al benessere generale e alla prevenzione delle principali patologie. «La prevenzione inizia dal piatto», ha spiegato Falli - mangiare bene aiuta parecchio e fa parte di un corretto stile di vita. Nello specifico, una sana alimentazione può aiutarci a prevenire fino al 40% la probabilità di avere un tumore. L'infiammazione cronica infatti è responsabile e corresponsabile di insorgenza di circa il 20% di neoplasie, è un aspetto da tenere in considerazione perché causa problemi alla riparazione dei tessuti e in caso di ferite può diventare un fattore di rischio, anche l'alimentazione può dunque aiutarci a prevenirla in maniera efficace». I piatti proposti dalla chef Petrosino hanno come sempre colto nel segno, perfetti per dare un'idea di come dovrebbe essere una dieta adeguata per prevenire l'infiammazione. Come ha appunto detto Carnà «una vera e propria a tutti gli effetti non esiste, però ci sono categorie di alimenti che rientrano nella dieta mediterranea e che possono essere molto utili. Per esempio il pesce azzurro ricco di Omega 3, semi, frutta secca e verdure, gli alimenti integrali, il licopene, la curcuma e alcuni complessi come l'alicina dell'aglio che ha proprietà antibatteriche e antinfiammatorie».

Gabriele Faravelli



Un momento dell'incontro a **Campagna Amica** MARMI

