

VERSO IL 2015
EXPO
149 giorni all'evento

ALIMENTAZIONE
 Una dieta equilibrata e composta da cibi sani è uno degli elementi che tutelano il benessere dell'individuo. Gli antiossidanti contenuti in frutta e verdura sono ottimi alleati



«Frutta, verdura e Omega 3 Così una dieta sana preserva la nostra salute»

Milano, nutrizionisti a confronto. Aspettando il 2015

RAPPORTO tra alimentazione e salute. Questo il tema della giornata di incontri che il Comitato scientifico di Expo del Comune ha organizzato per domani, a Milano. L'appuntamento, dal titolo «From nutrition to health: an Expo challenge», è a Palazzo Reale (piazza Duomo 14), dalle 9.30 alle 17. Apriranno i lavori Giuseppe Landonio dell'assessorato alle Politiche sociali di Palazzo Marino e Claudia Sorlini, presidente del Comitato scientifico per Expo del Comune di Milano. Parteciperanno esperti, medici, pediatri, oncologi e nutrizionisti.

di **COSIMO FIRENZANI**

— MILANO —

IL DIFFONDERSI di patologie legate al regime alimentare e i mezzi per contrastarle sono oggetto delle tre tavole rotonde («Gestazione, allattamento e crescita: il metabolismo dalla nascita alla vecchiaia», «La cura nel piatto: l'alimentazione per prevenire e curare patologie» e «I progetti per nu-

trirsi con stile a Milano») del convegno di domani a Palazzo Reale. Un assaggio dei numerosi incontri scientifici previsti durante i sei mesi dell'Esposizione universale. Tra i relatori, domani, anche Claudio Verusio, del collegio dei primari oncologici ospedalieri (è primario a Saronno), che presenterà con Maurizio Tomirotti un dossier sul rapporto tra alimentazione e tumori. «Parleremo della

CLAUDIO VERUSIO

Siamo quello che mangiamo. Su cento fattori che provocano il cancro trenta derivano dal cibo

prevenzione del cancro con un'alimentazione corretta».

Verusio, perché questo dilagare di patologie?

«Siamo quello che mangiamo. Su 100 fattori di cancerogenesi, 30 derivano dall'alimentazione. Cambiamo 70 milioni di cellule al giorno: muoiono e le rinnoviamo. Il materiale per le nuove cellule è dato dalla nostra alimentazione. È il modo in cui queste cellule si rin-

LA GIORNATA

Il convegno

Intitolato «From nutrition to health: an Expo challenge - Sapore di salute: l'alimentazione sana dell'individuo nel percorso di vita», si tiene domani a Palazzo Reale

I progetti

Raccolti sotto il titolo di «Nutrirsi con stile», saranno presentati alla fine dell'incontro, organizzato dal Comitato scientifico per l'Expo del Comune di Milano



ONCOLOGO
 Claudio Verusio, primario a Saronno, tra i relatori del convegno di domani a Palazzo Reale

novano ad essere decisivo. L'equilibrio è dato dai geni, che stimolano e frenano la produzione di nuove cellule. Le cause che possono alterare gli equilibri nel Dna, e quindi causare un tumore, sono molteplici. Ma tra queste c'è l'alimentazione».

Quali sono i vostri consigli per la prevenzione?

«Avere un'alimentazione variegata. È fondamentale l'educazione alimentare. Tra i fattori di cancerogenesi ci sono per il 20 per cento prodotti attivi e per il 10-15 per cento sostanze inquinanti, come possono essere in alcuni casi quelle che vengono aggiunte agli alimenti per conservarli. E anche i metodi di cottura contano: una cottura al vapore, lenta e basse temperature, è sicuramente più sa-

lutare. Ma non ci sono scelte nette da fare: l'importante è avere un'alimentazione il più varia possibile».

Come?

«Bilanciando gli alimenti che hanno un potenziale rischio cancerogeno con quelli protettivi, come la frutta e la verdura che solitamente sono ricche di antiossidanti. Anche i cibi ricchi di Omega 3 sono importanti. È stato calcolato che una dieta tipo degli anni '50 in Italia ne conteneva il 20 per cento in più rispetto a quella dei giorni nostri. Insomma, il messaggio è prendere tutto con moderazione. Un esempio? La carne rossa cotta alla griglia è più "rischiosa" di altre carni. Bene, mangiamola una volta a settimana. Non tutti i giorni».