

Il Centro Triangolo propone il prossimo 30 aprile un incontro con lo «chef-scientziato» Marco Bianchi

# Bello e buono: quando il cibo ci aiuta a stare bene

di Nathalie Ghiggi Imperatori

► Fra pochi mesi, a due passi da casa nostra, si aprirà Expo 2015. «Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita» è il tema scelto dagli organizzatori. Mai come in questi decenni si è assistito a un crescente divario fra chi ancora si confronta quotidianamente con la fame – oltre 805 milioni di persone nel mondo – e chi invece muore a causa di un'alimentazione che punta tutto sulla quantità e poco sulla qualità. Sempre più spesso si parla dei rischi legati ad obesità e sovrappeso. Meno frequentemente, invece, delle conseguenze che un'alimentazione scorretta può avere sull'insorgere di tumori. Nella Svizzera Italiana, l'Associazione Triangolo ha promosso diverse iniziative per permettere al pubblico di confrontarsi sul tema. Sulla scia del grande successo della conferenza del professor Franco Berrino tenuta nel 2014 a Locarno, il Centro Triangolo propone il prossimo 30 aprile una nuovo incontro sul tema. Ospite sarà lo «chef-scientziato» Marco Bianchi, come ama definirsi il giovane divulgatore scienti-

fico, collaboratore della Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro e consulente della Fondazione Umberto Veronesi, che si sta facendo conoscere dal grande pubblico attraverso i suoi libri, la presenza sui social network, la collaborazione con diverse testate fra cui Repubblica, numerosi corsi di cucina e trasmissioni sulle reti televisive italiane. Sempre promuovendo lo stesso binomio: bello&buono – mangiare sano e stare bene a tavola è possibile.

## Una tavola troppo ricca

«Mangiare più del dovuto fa male» spiega Augusto Pedrazzini, oncologo e fondatore della Sezione sopracenerina dell'Associazione Triangolo. «Va poi considerato che la maggior parte della popolazione assume troppi grassi di origine animale e troppo alcol. Bastano 10 grammi di alcol al giorno – l'equivalente di un bicchiere di vino o di una birra – per aumentare il rischio di tumore, di qualsiasi tipo, del 6% (ma un bicchiere di vino rosso ha un effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari). Da parte sua, un'assunzione eccessiva di grassi animali fa crescere da 1.5 a 3 vol-

te il rischio di tumori intestinali». Se fumo, alcol e uno stile di vita sedentario restano i nemici principali della salute, negli ultimi anni numerosi studi hanno evidenziato quanto sia importante seguire un regime alimentare sano ed equilibrato. «Una dieta e uno stile di vita corretti evitano l'insorgenza di molti tumori. Un uomo di mezza

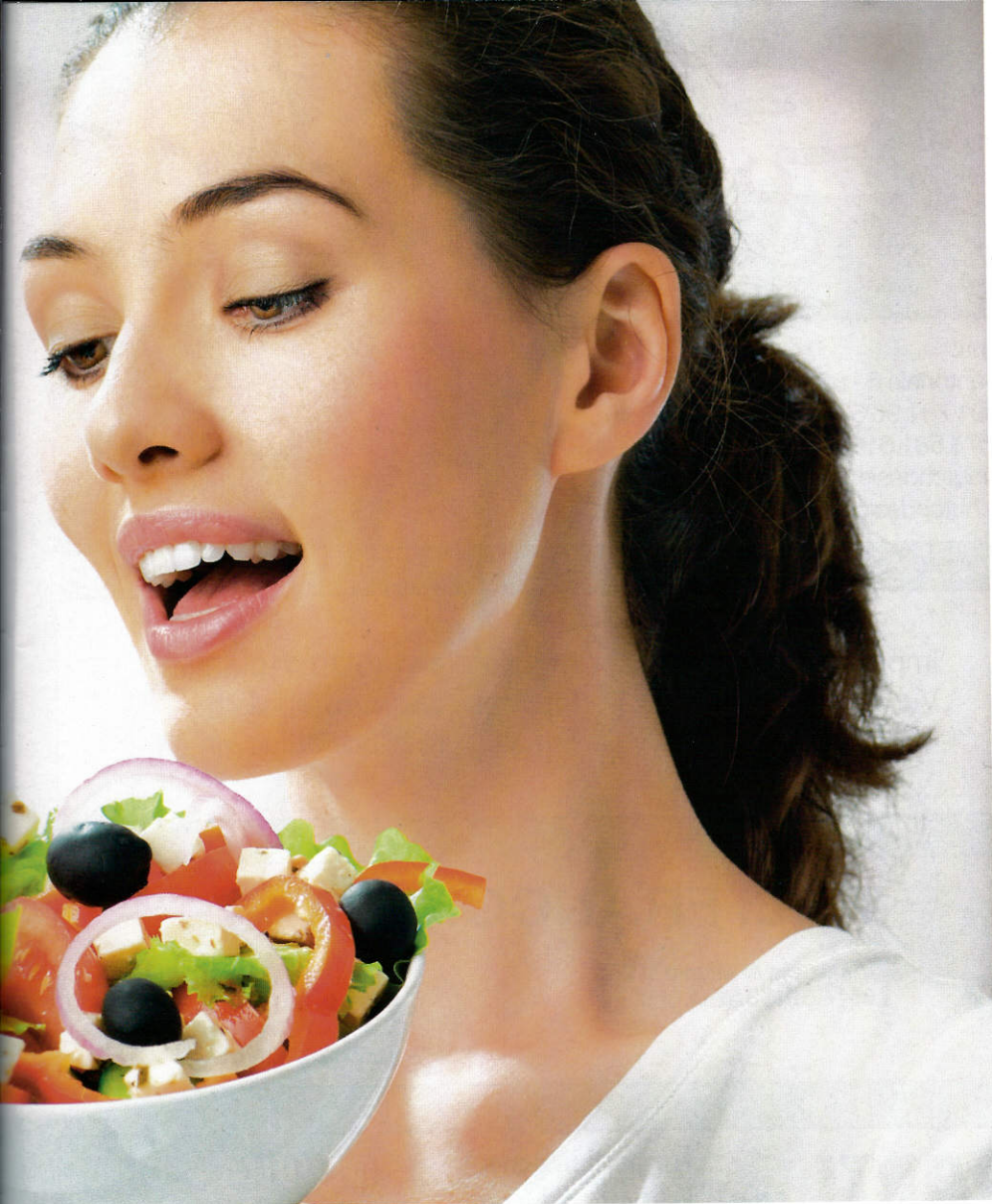


Il dottor Augusto Pedrazzini, oncologo e fondatore della Sezione sopracenerina dell'Associazione Triangolo.



Il prof. Franco Berrino risponde alle numerose domande del pubblico.





età, normopeso (ovvero con un indice di massa corporea inferiore o equivalente a 25), che svolge un'attività fisica moderata per almeno 5 ore la settimana, segue una dieta corretta con il giusto apporto di vitamine e acido folico, consumando meno di 15 grammi di alcol per giorno e carne rossa al massimo due volte la settimana riesce a

ridurre del 70% il rischio di cancro intestinale, la terza forma di cancro più frequente al mondo». Diversi sono quindi i fattori che aumentano il rischio della formazione di tumori, ma non mancano nel contempo i cosiddetti fattori protettivi che permettono di diminuire il rischio di malattia tumorale. Abbiamo detto di un'alimentazione corret-



La testimonianza di Anny Vagnières Hildenbrand, fisioterapista e soffrologa.

ta, con l'assunzione di determinati alimenti, come la vitamina D, alcuni tipi di verdura (cavoli, broccoli), il calcio, alla quale vanno ad aggiungersi altri elementi quali controlli regolari, esercizio fisico – importantissimo specialmente durante l'infanzia – e il non fumare. «Inoltre gli epidemiologi stanno valutando l'influsso che determinati farmaci possono avere quali protettori. Fra questi spicca l'aspirina che se presa a lungo termine (ma a piccole dosi) riduce significativamente non solo il rischio di contrarre tumori intestinali, ma anche tra gli altri quelli dello stomaco e dei polmoni», aggiunge il dottor Augusto Pedrazzini.

### Quando il cibo è un alleato della terapia

Spesso visto come un nemico, il cibo può anche diventare anche un grande alleato. «Nel caso di un paziente già malato la dieta e lo stile di vita giocano un ruolo importante nella prognosi – spiega il dottor Pedrazzini – anche se è importante sottolineare e bisogna sempre tener presente che



L'affollata conferenza del professor Franco Berrino organizzata nel 2014 a Locarno.





▲ Cibi sani in tavola.

▼ Flavia Postizzi con le allieve de «Il CuciNicchia» dove si imparano i segreti per cucinare sano e star bene a tavola.

la dieta non ha un effetto curativo. Sostiene e aiuta la terapia, ma non la sostituisce».

A testimoniare è Anny Vagnières Hildenbrand, che da oltre un decennio collabora con l'Associazione Triangolo tenendo dei corsi di sofrologia, colpita quarant'anni fa da una grave malattia e guarita anche grazie all'intenso lavoro fatto sulla propria alimentazione. Siamo nel 1974 quando ad Anny Vagnières Hildenbrand viene diagnosticato un tumore e subisce il primo intervento. Viene operata e un anno più tardi, durante i controlli di rito, vengono identificati altri due focolai. I medici capiscono che si tratta di un mesotelioma della pleura, tumore causato in molti casi dall'esposizione all'amianto, optano per l'asportazione della pleura e la radioterapia. Nonostante venga asportato quanto possibile, comunicano alla paziente che il tumore si è esteso fino alla clavicola. La giovane donna non sa cosa le riserva il futuro. È allora che la madre le parla della dottoressa Catherine Kousmine. «Mia

mamma non era attiva in ambito medico, ma ha sempre avuto un istinto naturale», racconta Anny Vagnières Hildenbrand. «Mi ricordo di averle detto 'ma come potrà mai aiutarmi una che cura i pazienti con del riso integrale!'. Le mie chances di guarigione erano basse e allora mi sono lasciata convincere. L'incontro con la dottoressa mi ha cambiato la vita». Anny Vagnières Hildenbrand ricorda di essersi trovata di fronte una professionista molto schietta e severa, disposta a collaborare unicamente con chi intendeva seguire rigorosamente le sue indicazioni poiché aveva molte richieste da pazienti affetti da gravi patologie e non era disposta a perdere tempo ed energie con chi non era convinto. «Mi ha detto chiaramente che la possibilità di uscirne era 1 su 1000, mi ha illustrato i principi del suo metodo e ho deciso di accettare». Inizia così un nuovo modo di alimentarsi, dove vengono eliminati tutti i cibi raffinati e il burro, la carne diminuita a due volte alla settimana e ridotto al mi-

nimo il consumo di latticini. Protagonisti della dieta diventano i cereali, da abbinare alle leguminose per ottenere lo stesso apporto proteico, dando nel contempo particolare importanza all'olio di lino e girasole di prima pressione a freddo. «I medici che mi avevano in cura non condividevano la mia scelta perché allora il metodo Kousmine era considerato quasi un'eresia – per fortuna oggi c'è un approccio diverso – per molto tempo anche molte persone a me vicine, ad esclusione dei miei genitori e di mio marito, nutrivano forti dubbi. Quante discussioni ho avuto sull'uso del burro...», dice ripensando a quegli anni. «Kousmine mi aveva poi indicato quali cibi togliere o aggiungere alla mia dieta, senza darmi delle ricette. Ho passato molto tempo a sperimentare in cucina. Grazie alla pazienza dei miei familiari e dei miei amici più cari ho creato numerosi piatti». Ricette che alcuni anni più tardi sono andate a formare una raccolta – Les Céréales Gastronomiques, Ed. Charles Corlet – con cui Anny Vagnières Hildenbrand ha voluto condividere la sua esperienza e permettere ad altri di beneficiarne. Per diversi anni ha inoltre tenuto dei corsi teorici e pratici in Ticino, Romandia e in Francia.

Un periodo lungo, impegnativo, per uscire dalla malattia e sentirsi meglio. Un percorso in divenire contraddistinto dalla consapevolezza, che l'accompagna ancora oggi, di essere partecipe della propria salute. «Quando c'è in gioco la tua vita è più facile accettare il cambiamento, integrarlo e non subirlo. Con gli anni ho capito che attraverso la mia esperienza ho trovato nell'alimentazione una grande alleata e ho avuto il privilegio di imparare un metodo che continuerò a seguire e che mi accompagnerà lungo tutta la mia vita».

### Come nutrirsi durante la malattia?

Un'alimentazione corretta contribuisce non solo a rallentare il decorso della malattia o a sopportare meglio i trattamenti, ma riduce effettivamente anche il rischio di ricaduta. Il percorso di Anny Vagnières Hildenbrand mostra quanto possa essere impegnativo modificare radicalmente le proprie abitudini alimentari e non può essere facilmente accettato da tutti. «In generale, le raccomandazioni per i pazienti oncologici sono uguali a quelle per la popolazione, ma a seconda della malattia e dei medicamenti è possibile che l'assunzione di cibo possa essere limitata» spiega il dottor Augusto Pedrazzini. Chemioterapia e radioterapia possono inoltre cambiare o annullare temporaneamente la percezione del gusto. A volte bastano dei piccoli accorgimenti per riconquistare uno stato nutrizionale «soddisfacente». Per questo motivo, l'Associazione Triangolo propone a Locarno degli originali incontri mensili chiamati «Il CuciNicchia» dove sotto la guida di Flavia Postizzi i partecipanti possono seguire un percorso fatto di gustose proposte che stimolano la cultura del mangiar sano.

