

COMUNICATO STAMPA

Sabato 17 ottobre ore 16.30 a “Ecologicamente” – Fermo-

*Presentazione in anteprima nazionale di “**Prevenire i tumori mangiando con gusto – A tavola con Diana**” di Anna Villarini e Giovanni Allegro, prefazione Franco Berrino, a cura di Nicoletta Pennati , Sperling & Kupfer Editore. Consigliato dall’ Istituto Nazionale Tumori di Milano cui viene destinata una percentuale delle vendite per la ricerca.*

*° **Saranno presenti l’autrice Anna Villarini, ricercatrice e coordinatrice del Progetto nazionale Diana dell’Istituto Nazionale Tumori di Milano e la giornalista Nicoletta Pennati che ha curato il libro.***

Stare in salute mangiando con gusto è possibile. Senza misurare il cibo con il bilancino, piuttosto scegliendolo con attenzione e cucinandolo seguendo semplici consigli.

Indicazioni e suggerimenti alla portata di tutti frutto della ricerca scientifica maturata, in una quindicina di anni di sperimentazione, all’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. DIANA è infatti il nome del Progetto, nato nel 1995 per iniziativa del dottor Franco Berrino, direttore del Dipartimento di epidemiologia dell’INT per studiare le relazioni tra alimentazione e tumore al seno che ha coinvolto e coinvolge migliaia di donne in tutta Italia.

Quali sono dunque le strategie da adottare per aumentare le nostre difese? Come e perché il cibo può contribuire ad facilitare o ostacolare lo sviluppo delle cellule difettose?

Le risposte si possono leggere in “Prevenire i tumori mangiando con gusto”, scritto dalla ricercatrice Anna Villarini, coordinatrice nazionale del progetto Diana e da Giovanni Allegro, cuoco responsabile dei corsi di Cascina Rosa la Scuola di cucina dell’INT. **Con la prefazione di Franco Berrino che ha revisionato tutti i capitoli e scritto numerosi testi.**

Il libro, basato sui risultati di questo importantissimo studio, spiega come, modificando la propria dieta e quindi lo stile di vita (da non dimenticare l’importanza dell’attività fisica) sia possibile ridurre i fattori di rischio del tumore e delle recidive. Ma non solo: seguendo i suggerimenti del DIANA si alleviano i sintomi delle terapie aumentandone l’efficacia. Più in generale lo stile di vita alimentare suggerito dallo studio Diana combatte il sovrappeso senza dover contare le

calorie, aiuta a prevenire l'osteoporosi, il diabete, l'ipertensione, l'anemia, gli alti tassi di colesterolo e di trigliceridi.

I vari capitoli spiegano così quanto sia importante e come fare la spesa in modo più consapevole (leggendo per esempio le etichette dei cibi e acquistando alimenti biologici); quali cotture potenziano gli effetti benefici del cibo. E per passare dalla teoria alla pratica, vengono suggeriti tanti piatti facili da preparare per comporre menù vari e appetitosi che ci fanno evitare i principali errori dell'alimentazione moderna.

Il risultato è **un'alimentazione naturale e gustosa**, adatta a tutta la famiglia, per mantenerci sani o, se già siamo ammalati, per supportare le terapie aumentandone l'efficacia e riducendone gli effetti collaterali. Un approccio incentrato sulla nostra risorsa più potente: noi stessi e la nostra capacità di diventare protagonisti della nostra salute.

° Per chi volesse frequentare i Corsi di cucina basati sugli Studi Diana è possibile rivolgersi all'Associazione Salute Donna che li propone con regolarità a Milano presso Cascina Rosa, Informazioni: tel. 02/6470452, numero verde 800.223.295.

° **Nelle Marche**, l'Associazione culturale non profit Colle Santandrea propone periodicamente in collina, sopra Grottammare (AP), corsi residenziali coordinati da Giovanni Allegro e soggiorni di relax e benessere puntando sull'alimentazione sana ed equilibrata.

Info: Associazione Colle Santandrea, tel.0735/97165, www.collesantandrea.it.

“**Prevenire i tumori mangiando con gusto**” di Anna Villarini e Giovanni Allegro, Sperling & Kupfer editori, euro 19.50, verrà presentato, in ANTEPRIMA NAZIONALE, dall'autrice, la ricercatrice Anna Villarini e dalla giornalista Nicoletta Pennati, curatrice del volume, sabato 17 ottobre, ore 16.30 ad Ecologicamente a Fermo (padiglione espositivo località Girola).

