

Secondo il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro un terzo dei tumori più comuni può essere evitato attraverso la dieta, l'attività fisica e il controllo del peso corporeo.

Purtroppo oggi l'alimentazione nei paesi sviluppati è ricca di cibi troppo raffinati, di un consumo elevato di prodotti animali e di uno stile di vita troppo sedentario e teso all'efficienza. Tutto ciò favorisce lo sviluppo di patologie cronico-degenerative.

Gli studi del Dott. Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e dei suoi collaboratori, hanno dimostrato che riequilibrando la dieta è possibile modificare l'ambiente interno e ridurre, nel sangue, la concentrazione di certi fattori che favoriscono lo sviluppo di alcuni tumori, come quello della mammella, e che ostacolano la guarigione.

La dieta proposta s'ispira alla tradizione mediterranea e a quella macrobiotica, con l'utilizzo di cereali integrali in chicco, verdure di stagione, e legumi preferibilmente provenienti da agricoltura biologica.

FRANCO BERRINO, epidemiologo, Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano, Fondazione IRCCS, ideatore dello studio "DIANA" sui rapporti fra alimentazione, ormoni e cancro alla mammella cui partecipano molte donne della provincia di Varese.

Programma:

Ore 9.30 Registrazione dei Partecipanti

Ore 10.00 Conferenza tenuta dal Dott. Franco Berrino

Ore 11.30 Dibattito

Ore 12.30 Chiusura lavori

Al termine della conferenza seguirà un pranzo, per coloro che sono interessati, preparato secondo le indicazioni ed i principi applicati nella ricerca, curato da Manuela Palestra, dell'Associazione Laboratorio di Cucina Naturale.

Co.P.A.C. Cooperativa alimentare di Varese che da 30 anni svolge una ricerca di prodotti tipici, selezionati e di provenienza biologica. E' interessata alla diffusione degli aspetti culturali dell'alimentazione e la condivisione di valori etici e solidali.

Universauser organizza corsi di svariate discipline, eventi culturali e visite guidate. Risponde così al bisogno-diritto di cultura e sapere che rappresenta un'aspirazione irriducibile delle persone di tutte le età.

Hanno collaborato alla realizzazione dell'iniziativa:

Dott. Danilo Molla
Dott.ssa Elena Consolaro
Dott. Filippo Bianchetti
Dott.ssa Fiorella Gazzetta
Dott. Riundi Romeo



Associazione di Laboratorio di Cucina Naturale ha come scopo il promuovere una dieta rispettosa della natura dell'uomo e dell'ambiente. Punta alla riscoperta della dieta tradizionale come metodo di cura e prevenzione della malattia.

Gli ingredienti usati per il pranzo sono biologici, integrali e di stagione e sono forniti in parte da Co.P.A.C.