

SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*

# PREVENZIONI ONE

IN PRIMO PIANO ANCHE **A TAVOLA**



Si ringrazia



**CAMPAGNA  
AMICA**



PEUGEOT

sostiene la

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*





**16 - 24 MARZO 2013**

---

**Settimana Nazionale per la  
Prevenzione Oncologica**



## Sommario

---

Saluto del Presidente	pag. 4
La partnership con la Fondazione Campagna Amica	pag. 5
La LILT	pag. 6
La prevenzione	pag. 8
Le regole quotidiane della salute	pag. 10
1. <i>Non fumare</i>	pag. 10
2. <i>Non fare abuso di alcool</i>	pag. 11
3. <i>Svolgere regolare attività fisica</i>	pag. 12
4. <i>Segui una sana alimentazione</i>	pag. 14
La dieta mediterranea	pag. 16
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	pag. 20
Le ricette degli Chef	pag. 24
Aiuta la LILT	pag. 35

## Saluto del Presidente



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina...” affermava Ippocrate, medico greco del 400 a.C. Oggi scienza e medicina sono concordi nell’affermare che più di un terzo dei tumori non si svilupperebbe se mangiassimo in modo diverso. Soprattutto nei paesi occidentali, dove l’alimentazione in questi ultimi decenni è fortemente modificata: è spesso eccessiva, scorretta, con cibi ricchi di grassi. Secondo studi scientifici esistono però in natura, alimenti che contengono sostanze in grado di proteggerci dal tumore. L’alimentazione è quindi riconosciuta come alleato indispensabile per la nostra salute, specie la ben nota *dieta mediterranea*.

Un’indagine infatti condotta sulla popolazione greca, che condivide con gli italiani molti alimenti tradizionali di base, ha dimostrato che nutrendosi secondo i principi della dieta mediterranea si vive meglio e più a lungo. E questo perché l’alimentazione comprende molti vegetali e cereali, poca carne, molto pesce e, soprattutto, l’olio extravergine di oliva.

Di qui il dover imparare a mangiare in modo sano ogni giorno e seguire corretti stili: praticare un’attività fisica regolare, non fumare, ridurre il consumo di alcool. Se tutti seguissero queste semplici regole, potremmo raggiungere molto presto una guaribilità complessiva dal tumore dell’80%.

Un giovane uomo, che ha vissuto l’esperienza del cancro ed è guarito, ha pubblicato su un blog una lettera aperta: “immagino, si legge tra l’altro, programmi scolastici, in cui si parli seriamente di alimentazione e si offra a ogni ragazzino una conoscenza buona del suo corpo... la cultura della salute è importante quanto la letteratura e la matematica”.

Per diffondere la cultura della prevenzione come metodo di vita, a partire dal mondo della scuola, da oltre 90 anni la LILT ha impegnato risorse, conoscenza, strutture, insieme al lavoro ed alla dedizione di volontari, uomini e donne.

La XII edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica vede a fianco della LILT, un partner di eccezione, la Fondazione Campagna Amica, che si rivolge ai cittadini, ai consumatori, ai produttori agricoli per rispondere a temi fondamentali quali l’alimentazione e la qualità della vita. Un’amica che ci insegnerà a conoscere i prodotti della terra, la loro stagionalità, ad avere sulle nostre tavole cibi freschi e di qualità, a migliorare la nostra spesa. Anche quest’anno, dal 16 al 24 marzo, migliaia di volontari LILT saranno presenti nelle principali piazze italiane, a disposizione dei cittadini per consegnare, con questo opuscolo, e in cambio di un piccolo contributo per sostenere le attività della LILT, la bottiglia d’olio extravergine di oliva, “oro verde”, il principe della dieta mediterranea, alleato della salute e, per questo, testimonial storico della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. I circa 400 punti prevenzione (ambulatori) LILT, presenti capillarmente sul territorio nazionale, resteranno aperti per le visite mediche specialistiche, informazioni e consigli utili sulle regole da seguire per un corretto stile di vita.

PRESIDENTE NAZIONALE LILT  
Prof. Francesco Schittulli

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Francesco Schittulli', written over a vertical line that extends from the text above.



*“L’olio e la verità tornano sempre a galla” (proverbio)*

Con migliaia di aziende iscritte su tutto il territorio nazionale, la Fondazione Campagna Amica costituisce ormai da anni un punto di riferimento per la valorizzazione dell’agricoltura italiana e della cultura del buon cibo, che fa del nostro Paese un’eccellenza assoluta a livello mondiale.

Attraverso prodotti sani, genuini e di origine certificata, non solo abbiamo creato un rapporto diretto di fiducia tra produttori e consumatori, ma insegniamo concretamente a prestare la giusta attenzione a regimi alimentari corretti e salutarì.

*Fondazione Campagna Amica* è partner della *LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori* nella XII edizione della *Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica* (16-24 marzo 2013). Insieme vogliamo promuovere, sostenere e sviluppare iniziative di divulgazione sull’agricoltura etica e sulla dieta mediterranea, che consentano un corretto stile di vita e concorrano alla prevenzione delle patologie tumorali.

Per questo, durante la *Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica*, presso i  *Mercati di Campagna Amica* verranno ospitati i volontari della *LILT*, che raccoglieranno fondi distribuendo bottiglie di *olio di oliva 100% italiano di provenienza certificata*. Sono note infatti le proprietà salutari della dieta mediterranea, di cui l’olio d’oliva costituisce uno dei pilastri fondamentali. Diversi studi dimostrano anche come il consumo regolare di olio extravergine di oliva sia inversamente correlato all’insorgenza di diversi tipi di tumore (contro il cancro al seno, ad esempio, ne basta solo un cucchiaino al giorno).

La *Fondazione Campagna Amica* sarà presente inoltre nelle piazze d’Italia con i propri gazebo di *prodotti made in Italy* per sostenere la *LILT*, dando il massimo sostegno al messaggio di sensibilizzazione. L’impegno si concretizzerà anche in numerose altre iniziative, che coinvolgeranno sia il mondo scientifico che i consumatori. Oltre a dare visibilità all’iniziativa sul proprio sito web, la *Fondazione Campagna Amica* collaborerà con l’*Unaprol - Consorzio Olivicolo Italiano* per una comune campagna sui media, in modo da garantirne la maggiore diffusione possibile.

L’olio extravergine d’oliva 100% italiano sarà quindi per una settimana il testimonial perfetto per parlare ai consumatori di benessere e sicurezza alimentare grazie alla sua genuinità ed alle sue naturali proprietà salutari. Un prodotto che racconta con semplicità la bellezza delle nostre terre: *veramente buono, veramente sano*.

PRESIDENTE NAZIONALE C.A.  
Sergio Marini

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è l'unico Ente Pubblico esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro attraverso la prevenzione, ma è anche la più antica organizzazione del settore. Venne, infatti, costituita nel lontano 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale", con decreto di Vittorio Emanuele III, Re d'Italia.

Opera senza fine di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, la vigilanza diretta del Ministero della Salute, di cui costituisce l'unico braccio operativo, quella indiretta del Ministero dell'economia e delle Finanze ed il controllo della Corte dei Conti. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e con le principali organizzazioni operanti in campo oncologico nazionale. A livello internazionale è membro dell'European Cancer Leagues (ECL), dell'Union for International Cancer Control (UICC), dell'European Men's Health Forum (EMHF) e mantiene rapporti con l'American Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania, Kosovo e Libia.

LA LILT è estesa capillarmente sull'intera penisola: oltre alla Sede Centrale in Roma è, infatti, articolata in 106 Sezioni Provinciali e principalmente 397 Punti Prevenzione (Ambulatori) e 15 Hospice, attraverso i quali riesce a diffondere la cultura della prevenzione e garantire una presenza costante a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia, con una funzione alternativa, ma più spesso integrativa e di supporto al Servizio Sanitario Nazionale. Tale delicata missione è affidata ad un ristretto numero di collaboratori diretti affiancati dal contributo generoso di un corpo di 5000 volontari permanenti, che riescono a moltiplicarsi fino a 25000 in occasione delle campagne nazionali. Per il conseguimento dei propri obiettivi primari la LILT è impegnata in molteplici attività accessorie, finalizzate all'offerta di una pluralità di servizi. Tra i più rimarchevoli vi è, senza dubbio, la Linea Verde SOS LILT (800-998877): un team di esperti, composto da medici, psicologi e giuristi offre quotidianamente in forma gratuita e anonima un aiuto ed assistenza, in particolare a chi desidera smettere di fumare. Ma l'attività antitabagismo, per la quale la LILT è referente italiana dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) non si limita alla Linea Verde, ma



prevede anche corsi di disassuefazione dal fumo di elevato riscontro. Nell'ambito dei servizi offerti la LILT dedica ampio spazio anche ad un'attività di tipo prettamente scientifico: finanzia, infatti, borse di studio e progetti di ricerca (l'importo dei progetti finanziati nell'ultimo decennio ammonta a 10,5 milioni di euro), fornisce formazione al personale medico e paramedico, cura la pubblicazione di opuscoli e monografie a carattere divulgativo.

L'impegno quotidiano, per quasi 90 anni di attività, è stato, tuttavia, premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati:

- 1927** riconoscimento giuridico e qualifica di "Ente Morale"
- 1953** prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi
- 1975** trasformazione in Ente Pubblico
- 1986** prima Giornata Mondiale senza Tabacco come referente OMS
- 1994** approvazione nuovo Statuto che riconosce le Sezioni Provinciali quali associazioni autonome
- 1997** nascita della Linea Verde
- 2001** riformulazione dello Statuto e revisione dei poteri interni. La Linea Verde, per i risultati conseguiti, entra a far parte quale unica realtà italiana dell'European Network of Quitlines
- 2003** la LILT viene insignita dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia d'Oro al merito della Salute Pubblica
- 2008** con D.P.C.M. la LILT viene confermata quale Ente Pubblico
- 2010** la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo precedente"



## La prevenzione

---

Prevenire significa offrire a ciascuno di noi gli strumenti principali con cui difendere la salute e, quando questa è minacciata, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace.

Prevenzione vuol dire vivere meglio e più a lungo.

Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

Si fa prevenzione primaria quando si riducono i fattori di rischio e le cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare **prevenzione primaria** vuol dire ad esempio seguire un regime alimentare sano, quale la dieta mediterranea, non fumare, svolgere regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcool ed esporsi correttamente ai raggi solari. In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione sanitaria attraverso la diffusione di materiale didattico-informativo (campagna di sensibilizzazione, incontri nelle scuole, etc.), la realizzazione e organizzazione di eventi a carattere provinciale e regionale, campagne nazionali, convegni e seminari, la lotta al tabagismo (percorsi per smettere di fumare, campagne informative, **linea verde SOS LILT 800 998877**).

La **prevenzione secondaria** consiste nel prevenire i tumori grazie a visite mediche ed esami strumentali per la diagnosi precoce con l'obiettivo di identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione, ricorrendo a cure sempre meno aggressive.

Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon retto). La LILT, grazie ai suoi 397 Punti Prevenzione (ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed



esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

Si parla di **prevenzione terziaria** quando la malattia è comparsa ed il malato è in cura o in via di guarigione.

La LILT, in questi casi, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psichica, sociale e occupazione del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale. La prevenzione oncologica non richiede solo impegno, ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!



## Le regole quotidiane della salute

---

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcool, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti facessimo prevenzione, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione quindi comincia da noi: abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita!

### 1. Non fumare

Il fumo di sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di tumore al polmone, nonché di quelli del cavo orale, della faringe, della laringe e dell'esofago. Il fumo - attivo o passivo - provoca inoltre broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) ed altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutarci a riflettere sull'opportunità di smettere di fumare. Per informazioni, aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line **SOS LILT** telefonando al numero verde **800 998877**, dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 17.00.



## Benefici dello smettere di fumare

**Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

**Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

**Dopo 12 ore:** migliora il respiro.

**Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

**Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti.

**Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.

**Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

**Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

**Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

**Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità. I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.

## 2. Non fare abuso di alcool

Sebbene sia stato dimostrato che una piccola quantità di alcool al giorno, soprattutto di vino rosso, presente nella dieta mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcool è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo ed inappropriato di bevande alcoliche e superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per chi lo circonda. L'abuso di alcool aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso



inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, patologie neuropsichiatriche, danni al feto, depressione. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro. La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico - aperitivi e/o superalcolici nel "dopo cena" - in cui l'alcool diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.

### Di seguito alcune avvertenze

- 1 - Ricorda sempre che l'alcool non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.
- 2 - Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 gr di alcool produce 7 Kcal).
- 3 - Non esiste una quantità di alcool sicura.
- 4 - Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici.
- 5 - Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno.
- 6 - Evita di metterti alla guida se hai bevuto.
- 7 - Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche.
- 8 - Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcool.
- 9 - Niente alcool in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso.
- 10 - Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcool.

### 3. Svolgi regolare attività fisica

Secondo l'OMS, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà infatti, rappresenta una concausa di molte gravi patologie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità ed an-

che di alcuni tumori come quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si osservano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di osteoporosi e di fratture. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo la socializzazione.

Eppure, la maggior parte della popolazione nel mondo non è sufficientemente attiva, soprattutto tra i ragazzi e gli adolescenti, il cui intrattenimento sempre più spesso si svolge nelle mura domestiche - televisione, computer, etc. - con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più sentito nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana possono già essere efficaci, come si evince dalla seguente figura.



#### 4. Segui una sana alimentazione

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, metabolizzandolo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione non facciamo altro che reintegrare l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso sbagliato, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso.

Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa ordinare al nostro corpo di convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso). Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si accumulano le sostanze tossiche di cui sopra e si innescano i processi dell'infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente se non dopo molti anni: essa è stata infatti riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione). Al contrario, frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi. Gli antiossidanti, in particolare neutralizzano l'azione dei radicali liberi (prodotto di scarto della respirazione cellulare), la cui produzione eccessiva – determinata da stress psico-fisico, infiammazione, radiazioni, ozono, luce ultravioletta, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di alcool, inquinanti ambientali – provoca danni cellulari e quindi insorgenze di tumori, arteriosclerosi, patologie degenerative e invecchiamento.

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno. La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti.





## Apporto di unità ORAC per porzione di alimento

VEGETALI	QUANTITÀ	UNITÀ ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2.048
SALVIA	100g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHIE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	100g	1.150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3.480
PRUGNE	3	1.454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recentissime acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate telomeri, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano ad ogni divisione della cellula e con l'età. Quando finiscono, la cellula non può dividersi e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti.

Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole, ma preziosissime, porzioni del nostro DNA, sottolineano peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcool, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.

## La dieta mediterranea

---

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco. Grazie alla sua naturale e ottimale composizione - 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi - la dieta (dal greco *diaita*, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.

Essa non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco). I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio d'oliva ed un consumo moderato di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio).

**La dieta mediterranea è, quindi, stile mediterraneo di alimentarsi e di vivere che si può riassumere nei seguenti punti:**

- Rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente.

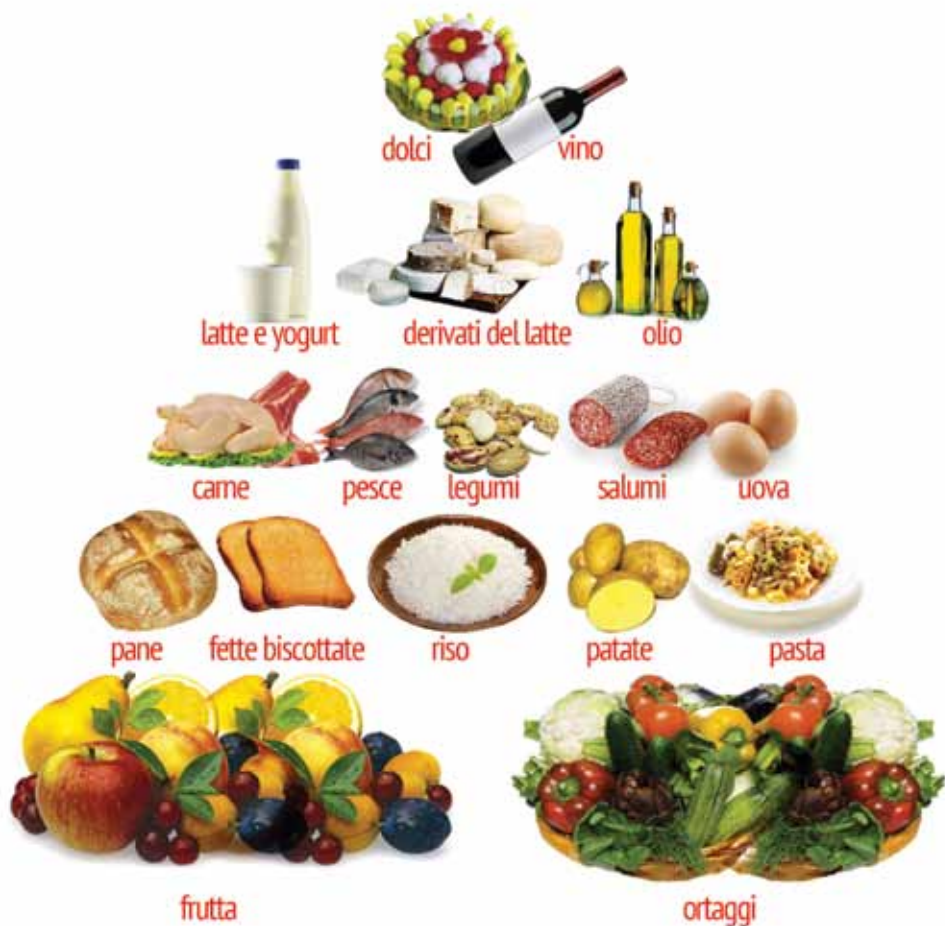


- Preferire il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Consumare la pasta come primo piatto e condirla con pomodoro e olio d'oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Preferire l'olio d'oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (9 calorie per grammo), ma quello d'oliva è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso.
- Utilizzare in maniera abbondante frutta e verdura, alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.). Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Limitare il consumo di carni rosse, prediligere le carni magre e consumare frequentemente pesce; in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti, anche se è l'acqua (non gassata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).



Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la Piramide Alimentare LILT, finalizzata alla prevenzione dei tumori. Tale piramide, riportata di seguito, è su base settimanale ed è particolarmente utile anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e favorisce la salute in generale.

## PIRAMIDE ALIMENTARE LILT





**16 - 24 MARZO 2013**

---

**Settimana Nazionale per la  
Prevenzione Oncologica**

# CODICE EUROPE CONTRO IL CANCRO

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

1. Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
2. Evita l'obesità.
3. Fai ogni giorno attività fisica.
4. Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
5. Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei uomo, a non più di uno se sei donna.
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti. Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.

8. Rivolgiti a un medico se noti la presenza di un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifica delle abitudini intestinali o urinarie.

Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori e aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato.

9. Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.

10. Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.

11. Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il cancro colonrettale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.

12. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.



[www.iilt.it](http://www.iilt.it)



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



**16 - 24 MARZO 2013**

---

**Settimana Nazionale per la  
Prevenzione Oncologica**



Raccomandazioni sui consumi alimentari settimanali

Zucchero

un cucchiaino 2 volte al dì  
1 o 2 bicchieri al dì

Bevande alcoliche

(vino e/o birra durante i pasti)

cercare di sostituirlo con spezie e aromi  
utilizzare il sale iodato

Sale

2 volte al dì (possibilmente alternando)

Latte e yogurt

4 volte a settimana

Derivati del latte

1 porzione a pasto

Condimenti

2 (carni rosse) o 3 (carni bianche)  
volte a settimana

Carni

1 volta a settimana

Salumi

2 volte a settimana

Uova

3 volte a settimana

Pesce

2 volte a settimana

Legumi

2 volte a settimana

Patate

2 volte al dì

Pane

1 volta al dì

Fette biscottate

1 volta al dì

Pasta e riso

5 porzioni al dì

Frutta e verdura

(2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

## Le virtù dell'olio extra vergine di oliva

---

L'olio extravergine d'oliva è l'unico olio presente nella dieta mediterranea, richiamandone pienamente lo spirito e la cultura. Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio extravergine d'oliva presenta tantissime virtù, anche perché deriva

dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo, per cui tutti i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi. L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative sono state dimostrate da molti studi scientifici: è ricco di antiossidanti (vit. E, acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antiinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ossia indispensabili, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà uniche rendono l'olio extravergine d'oliva un prezioso alleato della salute.



### L'olio extravergine d'oliva in prima linea contro i tumori

Diverse evidenze scientifiche degli ultimi anni indicano come l'olio extravergine d'oliva sia un alimento significativo nel ridurre l'incidenza di numerose neoplasie. Di recente, i risultati di un'analisi sistematica dei più importanti studi scientifici pubblicati sull'argomento (condotti su circa 14000 individui), hanno dimostrato che le persone che consumavano una quantità significativa di olio extravergine d'oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia. In particolare il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente. Negli ultimi anni molti studi e ricerche hanno confermato che i risultati sperimentali dei meccanismi biologici con i vari elementi contenuti nell'olio

extravergine d'oliva siano in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale. Si tratta dei fenoli liberi e coniugati (tirosolo, idrossitirosolo, secoiridoidi e lignani), lo squalene ed il B-sitosterolo, oltre a tocoferolo e carotenoidi (noti agenti antiossidanti). In esperimenti su linee di cellule di carcinoma mammario, l'acido oleico si è dimostrato in grado di ridurre notevolmente i livelli dell'oncogene Her-2/neu (c-erb B-2), una proteina essenziale per lo sviluppo del carcinoma, iperespressa nel 25-25% delle neoplasie mammarie e predittiva di una peggiore prognosi. Recentemente è stato riportato che l'olio extravergine di oliva aumenta la biodisponibilità nel sangue di altri componenti con un potenziale preventivo. La concentrazione nel plasma di licopene, di cui sono particolarmente ricchi i pomodori, ritenuto in grado di ridurre il rischio di sviluppare diverse neoplasie, aumenta drasticamente in seguito alla cottura del pomodoro in olio extravergine di oliva. Inoltre la capacità antiossidante del plasma aumenta se il pomodoro consumato è stato preparato con olio extravergine di oliva rispetto ad altri oli.

Se sostituissimo con grassi insaturi, di cui è ricco l'olio extravergine di oliva, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una riduzione del rischio di carcinoma mammario del 33%, di carcinoma colorettaale del 22%, nonché di altri tumori del tratto aerodigestivo superiore (orofaringe, laringe, esofago).



**I suoi effetti benefici si esplicano  
in tutti gli apparati del nostro organismo:**

- Protegge dalle malattie cardiovascolari: i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, rappresentano le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiache.
- Svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono determinate da un'eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha scoperto come l'o-



leocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.



- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcolosi biliare.
- Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da diabete mellito, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione. Ha un effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare: l'olio extravergine di oliva facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria e antiossidante svolta dall'oleocantale, l'olio d'oliva è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.
- Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica e altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato inoltre come lo squalene, in particolare - presente nell'olio d'oliva - possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto esposta.
- L'olio extravergine di oliva, infine, è particolarmente indicato nella gravidanza grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e ha la capacità di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A,D,E,K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.

# *Le ricette degli Chef*



## Le ricette degli Chef

---

*“Prevenzione in primo piano”. Anche a tavola*”. Recita lo slogan della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica 2013, che l'alimentazione è la prima alleata per difendere la nostra salute. Per diffondere questo messaggio cinque chef di fama internazionale hanno regalato alla LILT e a tutti voi ricette per piatti gustosi e salutari che troverete nelle seguenti pagine. Si tratta di:

**Luca Barbieri** | Affascinato da tutto ciò che poteva essere “diverso dal solito”, Barbieri ha studiato ed analizzato le innovazioni del settore, adattandole alle proprie esigenze e al proprio modo di intendere la cucina. La passione per la cucina del benessere e per i regimi diabetici speciali, inoltre, ha portato Barbieri a dar vita ad un ricettario mirato alla realizzazione di piatti semplici e rispettosi della dieta salutare.

**Davide Oldani** | Ideatore della cucina “Pop”, incoronato dal web, chef più popolare, Oldani, uscito dalla scuola alberghiera, ha iniziato subito a lavorare da Gualtiero Marchesi a Milano. In seguito si è formato nei più grandi ristoranti di Parigi, Montecarlo, Londra. Della sua cucina Pop dice: “Ci sono approdato dopo tanta strada e non pochi maestri, mescolando il senza fronzoli con il ben fatto, il buono con l'accessibile, l'innovazione con la tradizione”.

**Giancarlo Morelli** | Titolare del Pomiroeu, ristorante fregiato da una stella Michelin alle porte di Milano, Morelli rivendica fondamentale la formazione francese - due

anni presso chef del calibro di Troigros, Vergé, Loiseau - e l'esperienza da Angelo Paracucchi (cuoco tra gli indimenticabili del Novecento). Ha aperto il Pomiroeu nel 1993 e ha iniziato con una cucina classico-tradizionale, ma con i segni della sua creatività, riconoscibile negli accostamenti inusuali tra le materie prime e nelle cotture per conservare al meglio i sapori.

**Andrea Berton**

Dopo il diploma di maturità alberghiera, ha l'opportunità, tra le altre, di lavorare a Milano con Gualtiero Marchesi e a Firenze insieme a Carlo Cracco. Autore di una cucina raffinata, Berton eredita una piccola porzione di stile da ciascuno dei suoi maestri. Nel corso della sua carriera, ha raggiunto il prestigioso traguardo delle due stelle Michelin per due anni consecutivi.

**Filippo La Mantia**

Un amico da molto tempo e sempre a fianco delle campagne di prevenzione che promuove la LILT, La Mantia è di origine siciliana. Nel corso degli anni si è occupato dell'apertura di diversi ristoranti in Italia e Indonesia e cucina per grandi eventi in tutto il mondo. Da quattro anni gestisce il suo ristorante presso lo storico Hotel Majestic di via Veneto a Roma. "La cucina di La Mantia - è stato scritto - è Sicilia allo stato puro, integro, solare".

*A loro il grazie di cuore di tutti noi.*



# Zuppa di pesce misto con cous cous e patate

Chef - *Filippo La Mantia*

## Per 4 persone

1 kg di pesce misto da brodo	succo di 1 limone
100 g di pomodori secchi sott'olio	2 patate medie
1 mazzetto di basilico	200 g di cous cous precotto
1 mazzetto di menta	1 bustina di zafferano a fili
100 g di mandorle pelate	sale
succo di 3 arance	

In una pentola capiente far bollire per circa un'ora, un litro d'acqua salata, il pesce, i pomodori secchi precedentemente tritati, le foglie lavate di basilico e menta, le mandorle tritate grossolanamente, il succo di arancia e limone, le patate sbucciate e tagliate a cubetti e lo zafferano a fili. Quando il brodo sarà abbastanza gustoso al vostro palato, spegnete il fuoco e filtrate con il colino. Eliminate eventuali spine e pulite il pesce per ricavarne più polpa possibile. Mettete il cous cous in un contenitore capiente e aggiungete brodo fino a coprirlo. Lasciate

riposare qualche minuto e, quando la semola sarà pronta, con una forchetta separate delicatamente i chicchi. Quindi servite in piatti fondo nel seguente modo: versate un po' di brodo di pesce, il cous cous e la polpa ricavata.

Gustatelo tiepido.



# Spaghetti con tonno alla crudaiola ai sapori mediterranei, pecorino di grattugia e profumo di limone

Chef - *Luca Barbieri*

## Per 4 persone

280 g spaghetti	20 g pecorino stagionato
200 g tonno rosso fresco	4 foglie di basilico
20 g olive nere piccole Taggiasche	1 maggiorana
20 g olive verdi snocciolate	1 scorza di limone
20 g capperi	3 g sale fino iodato
6 g acciughe salate	0,5 g pepe bianco macinato
100 g pomodori freschi maturi	40 ml olio extravergine di oliva

Lavare con acqua minerale gasata il trancio di tonno, sgocciolare e tamponare con carta da cucina monouso. Tagliarlo poi a piccoli cubi e conservarlo in frigorifero. Lavare accuratamente la maggiorana ed il limone. Scottare i pomodori per 30 secondi in acqua bollente ed eliminare la pelle, tagliare a cubetti la polpa.

Tritare grossolanamente tutti gli altri ingredienti ed unirli in una terrina con il tonno ed i cubetti di pomodoro, condire con olio extravergine di oliva, sale, pepe e porre in frigorifero.

Cuocere gli spaghetti al dente, scolarli e versarli nella terrina contenente il condimento, grattugiare la scorza di limone e mescolare velocemente. Adagiare gli spaghetti nel piatto di servizio e cospargere leggermente la superficie con il pecorino grattugiato.

Guarnire con foglie di basilico fresco.



Nota - Una circolare del Ministero della Salute del 1992, ancora in vigore obbliga chi somministra pesce crudo o in salamoia (il limone e l'aceto non hanno alcun effetto sul parassita) ad utilizzare pesce congelato o a sottoporre a congelamento preventivo il pesce fresco da somministrare crudo. Infatti l'anisakis e le sue larve muoiono se sottoposti a 60 gradi di temperatura, oppure dopo 96 ore a -15°C, 60 ore a -20°C, 12 ore a -30°C, 9 ore a -40°C.

Porzione da g 179 - Energia: kcal 363 - Glucidi: g 20 - Proteine: g 34 - Lipidi: g 17

## Risotto con gambero crudo e corallo di crostacei

Chef - *Andrea Berton*

320 g riso Carnaroli

500 g fumetto di pesce

1 lt brodo di pollo leggero

100 g olio extravergine d'oliva

50 g burro acidulato

3 vaschette di germogli di borragine

Preparare un normale risotto facendolo prima tostare poi sfumandolo con il vino e continuando la cottura con il fumetto e il brodo, dopo 12 minuti togliere dal fuoco, far riposare 2 minuti coperto e mantecare con olio extravergine, burro acido e pochissimo parmigiano, regolare di sale e pepe, versare nei piatti sopra al gambero battuto.



**Gamberi** - N. 8 gamberi rossi Sicilia extra - Separare la testa dalla coda, (le teste verranno utilizzate per salsa) e privare la coda dal carapace e dal filo intestinale, poi sistemare fra due fogli di pellicola i gamberi (35g) e batterli dandogli una forma rotonda con un anello da 10 cm in acciaio. Come risultato si otterrà un disco di gamberi molto sottile che andrà immediatamente abbattuto in negativo e conservato a -18°C.

**Salsa di crostacei** - Recuperare le teste dei gamberi e spaccarle a pezzi piccoli, fare un fondo bianco con n. 1 cipollotto, n 1 gamba di sedano bianco, ½ finocchio, un rametto di tino. Tostare i carapaci, aggiungere n. 10 pomodorini datterini tagliati a pezzi, quindi far glassare tutto insieme e coprire con acqua e ghiaccio, portare a bollire e lasciar cuocere 15 minuti senza schiumare, frullare, filtrare e portare in riduzione fino alla densità necessaria.

**Polvere di corallo** - Recuperare il corallo dagli astici e gamberi, chiuderlo sottovuoto e immergerlo in acqua bollente per un minuto, aprire il sacchetto e passare il corallo in microonde per 40 secondi. Lasciarlo essiccare in forno a 80°, quindi polverizzarlo nel Bimby.

**Montaggio** - Posizionare un disco di gamberi battuti nel piatto fondo, farlo leggermente stemperare e versarci sopra il risotto, batterlo facendolo appiattire in modo che copra completamente il gambero, ultimare con la salsa e la polvere di corallo e dei germogli di borragine.

## Risotto al pistilli di zafferano e midollo con caramello di vino

Chef - *Giancarlo Morelli*

### Per 10 persone

800 g riso Carnaroli  
1 lt brodo di carne  
olio, sale, pepe qb  
200 g burro crudo  
50 g cipolla

300 g parmigiano  
3 g pistilli di zafferano  
3 cl salsa al vino rosso ristretta  
100 g midollo  
1 dl vino bianco

Porre in una casseruola la cipolla tritata, il midollo di bue e 50 g di burro. Rosolare per circa 3 minuti senza far colorire la cipolla.

Aggiungere il riso e lasciarlo tostare per qualche minuto, mescolando con un cucchiaino di legno. Sfumare con il vino bianco.

Unire un mestolo di brodo bollente e procedere come per tradizione.

Aggiungere i pistilli di zafferano. Portare a fine cottura.

Togliere dal fuoco e mantecare con il rimanente burro e parmigiano.

Versare in piatti caldi e guarnire con salsa al vino e midollo scottato.



# Coscia d'anatra "Apicius"

Chef - *Davide Oldani*

## Per 10 persone

### PER LA SALAGIONE E LA

#### COTTURA DELLA COSCIA D'ANATRA:

4 cosce d'anatra disossate (tenere le ossa)  
1% del peso delle cosce di sale grosso  
1 lt olio di semi di girasole

### PER LA FINITURA DELLE

#### COSCE D'ANATRA:

1 g mix di spezie (30 g di polvere di cumino, 10 g di polvere di coriandolo)  
1 g semi di papavero  
1 g pepe rosa schiacciato  
4 g semi di girasole sminuzzati  
1 g pepe bianco schiacciato  
8 g miele millefiori

### PER LA FINITURA

200 g puntarelle (metà cotte in acqua bollente salata e metà crude)  
300 g sedano, carote e cipolle pulite e tagliate a pezzi  
2 lt acqua  
5 g maizena diluita  
in 1 ml di acqua fredda  
1 g sale fino  
10 g agrodolce  
(4 ml di aceto di vino bianco cotto con 20 g di zucchero semolato)  
10 g concentrato di pomodoro  
Le ossa delle cosce d'anatra arrostiti in forno

## Per la salagione delle cosce d'anatra

Mettere a marinare le cosce d'anatra disossate, con il sale grosso per una notte. Lavarlo via, asciugarle e disporle in una placca alta coperte d'olio di semi e cuocerle in forno per 3 ore circa a 90°C. Scolarle dall'olio, asciugarle ed arrostarle dalla parte della pelle in una padella, dorandole.

## Per la finitura delle cosce d'anatra

Mettere le cosce, cospargerle prima con il miele e poi con tutte le altre spezie e semi, infornare ancora a 200°C per 5 minuti.

## Per la finitura:

Arrostitire le verdure in una pentola capiente, aggiungere il concentrato, le ossa e bagnare con l'acqua, bollire per 2 ore circa, filtrare e fare ridurre fino a 100 ml, legare con la maizena diluita e sistemare di sale ed agrodolce. Disporre la coscia d'anatra al centro del piatto, nappare con la salsa, terminare con le puntarelle cotte e crude.

## Una colorata tartare di ortaggi con filetti di coniglio

Chef - *Luca Barbieri*

### Per 4 persone

150 g zucchini	1 g peperoncino rosso macinato
150 g carote	10 ml aceto balsamico
150 g peperoni rossi e gialli	20 ml olio extravergine di oliva
200 g pomodori	5 g succo di limone
200 g coniglio disossato	3 g erba cipollina
6 foglie di basilico	2 g sale fino

Mondare e lavare gli ortaggi e le erbe aromatiche, avendo cura di asciugarli perfettamente. Tagliare i primi a fette sottili tranne i peperoni che verranno fatti scottare sopra una piastra per consentire alla buccia di abbrustolirsi. Quando quest'ultima sarà uniformemente seccata, si provvederà a rimuovere gli stessi dalla piastra, adagiandoli in una terrina capace che verrà ricoperta con della pellicola alimentare fino a completo raffreddamento del prodotto. A questo punto la buccia verrà rimossa con facilità. Sempre sulla piastra o in una padella antiaderente, scottare le fette degli altri ortaggi e porle in un vassoio facendole raffreddare. Tritarle finemente e raccoglierle in una terrina capace, condirle con l'olio extravergine di oliva, l'aceto balsamico ed il sale, aromatizzare con il peperoncino. Preparare degli stampini a ciambella o circolari leggermente unti con l'olio, riempirli con la tartare preparata pressando leggermente la superficie. Porli in frigorifero per almeno 20 minuti, questa operazione consentirà di poter uniformare maggiormente la preparazione. Rovesciare con un colpo secco la tartare in una pirofila unta con un velo di olio extravergine di oliva, avviare alla cottura in forno impostato a 160°C per 6/8 minuti. Scottare la polpa di coniglio in padella antiaderente con pochissimo olio extravergine di oliva fino a completa doratura, spruzzare il succo di limone e salare nella giusta misura. Lasciare intiepidire e tagliare la carne a filetti, raccoglierli in una terrina dove verranno conditi con l'erba cipollina tritata, il basilico in julienne, l'olio extravergine di oliva, l'aceto balsamico.

Disporre la tartare al centro del piatto, disporvi al centro o sulla superficie i filetti di coniglio e decorare con un filo di erba cipollina.



## Crema fredda alle more e cannella

Chef - *Luca Barbieri*

### Per 4 persone

600 g more fresche  
20 g succo di limone  
200 ml succo di arancia  
10 g succo d'agave

300 g yogurt magro  
0,3 g cannella in polvere  
1 ml aroma alla vaniglia



Lavare delicatamente le more con acqua corrente, sgocciolarle ed asciugarle.

Frullarle unendo i succhi di limone, arancia ed agave, aromatizzare con la cannella e l'aroma di vaniglia.

Versare il frullato in una bowl e unirvi lo yogurt mescolando delicatamente facendo in modo che gli ingredienti si amalgamino perfettamente, ottenendo così una crema liscia e densa.

Versare in bicchierini monoporzione e riporre in frigorifero. Servire guarnendo con delle piccole more ed un pizzico di cannella.

Porzione da g 283 - Energia: kcal 150  
Glucidi: g 30,11 - Proteine: g 6,03  
Lipidi: g 1,04



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



## Aiuta la LILT

---

### Con una donazione

Le donazioni possono essere effettuate:

- direttamente alla Sede centrale;
  - con un versamento su cc/p 28220002 – Codice IBAN: IT73 H0760103 2000 0002 8220 002;
  - con bonifico bancario intestato a Lega Italiana Lotta Tumori su c/c 2035 – ABI 01005 – CAB 03203  
BNL BANCA NAZIONALE DEL LAVORO S.P.A. – AG. 3 ROMA  
Codice IBAN: IT 35 Y 01005 03203 000000002035
  - con una donazione on line direttamente dal sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it)
- direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

### 5 per mille per la LILT

E' possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef. E' sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.L.gs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della propria Provincia.

### Quote sociali

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota minima annuale (10 euro come socio ordinario; 150 euro come socio sostenitore).

### Diventa volontario LILT

Diventare volontario LILT vuol dire dare valore al proprio tempo. Il volontario LILT è una risorsa preziosa per il malato oncologico. Ci sono molti modi di essere volontario LILT: dall'assistenza al malato alle attività di sensibilizzazione e raccolta fondi.

Visita il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it) o rivolgerti alla Sezione LILT della tua provincia per scoprire come diventare volontario LILT. Unico requisito: avere un cuore grande così.

## Sezioni Provinciali LILT\*

Sede Centrale	Tel. 06.4425971	Matera	Tel. 0835.332696
Agrigento	Tel. 0925.905056	Messina	Tel. 090.3690211
Alessandria	Tel. 0131.206369-41301	Milano	Tel. 02.49521
Ancona	Tel. 071.2071203	Modena	Tel. 059.374217
Aosta	Tel. 0165.31331	Monza	Tel. 02.49521
Arezzo	Tel. 800.235999	Napoli	Tel. 081.5465880/5462900
Ascoli Piceno	Tel. 0736.358360	Novara	Tel. 0321.35404
Asti	Tel. 0141.595196	Nuoro	Tel. 0784.619249
Avellino	Tel. 0825.73550	Oristano	Tel. 0783.74368
Bari	Tel. 080.5216157	Padova	Tel. 049.8070205
Barletta	Tel. 0883.332714	Palermo	Tel. 091.6165777
Belluno	Tel. 0437.944952	Parma	Tel. 0521.702243-988886
Benevento	Tel. 0824.313799	Pavia	Tel. 0382.27167-33939
Bergamo	Tel. 035.242117	Perugia	Tel. 075.5004290
Biella	Tel. 015.8352111	Pesaro	Tel. 0721.364094
Bologna	Tel. 051.4399148	Pescara	Tel. 328.0235511/3385885788
Bolzano	Tel. 0471.402000	Piacenza	Tel. 0523.384706
Brescia	Tel. 030.3775471	Pisa	Tel. 050.830684
Brindisi	Tel. 0831.520366	Pistoia	Tel. 0573.365280
Cagliari	Tel. 070.495558	Pordenone	Tel. 0434.28586
Caltanissetta	Tel. 0934.541873	Potenza	Tel. 0971.441968
Campobasso	Tel. 0875.714008	Prato	Tel. 0574.572798
Caserta	Tel. 0823.273837-333.2736202	Ragusa	Tel. 0932.229128
Catania	Tel. 095.7598457	Ravenna	Tel. 0545.214081
Catanzaro	Tel. 0961.725026	Reggio Calabria	Tel. 0965.331563
Chieti	Tel. 0871.564889	Reggio Emilia	Tel. 0522.283844
Como	Tel. 031.271675	Rieti	Tel. 0746.205577
Cosenza	Tel. 0984.28547	Rimini	Tel. 0541.394018
Cremona	Tel. 0372.412341	Roma	Tel. 06.4425971
Crotone	Tel. 0962.901594	Rovigo	Tel. 0425.411092
Cuneo	Tel. 0171.697057	Salerno	Tel. 089.220197
Enna	Tel. 0935.511755	Sassari	Tel. 079.214688
Fermo	Tel. 0734.62522582	Savona	Tel. 019.812962
Ferrara	Tel. 329.4308789	Siena	Tel. 0577.285147
Firenze	Tel. 055.576939	Siracusa	Tel. 0931.461769
Foggia	Tel. 0881.661465	Sondrio	Tel. 0342.219413
Forlì-Cesena	Tel. 0543.731410	Taranto	Tel. 099.4528021
Frosinone	Tel. 0775.207374-5/333.2568341	Teramo	Cell. 338.1541142
Genova	Tel. 010.2530160	Terni	Tel. 0744.431220
Gorizia	Tel. 0481.44007	Torino	Tel. 011.836626
Grosseto	Tel. 0564.453261	Trapani	Tel. 0923.873655
Imperia	Tel. 0184.570030-506800	Trento	Tel. 0461.922733
Isernia	Tel. 0865.29484	Treviso	Tel. 0422.321855-335.1212509
L'Aquila	Tel. 0862.310117	Trieste	Tel. 040.398312
La Spezia	Tel. 0187.732912-734462	Udine	Tel. 0432.481802
Latina	Tel. 0773.694124	Varese	Tel. 0331.623002
Lecce	Tel. 0833.512777	Venezia	Tel. 041.958443
Lecco	Tel. 039.599623	Verbanò Cusio Ossola	Tel. 0323.643668
Livorno	Tel. 0586.811921-444034	Vercelli	Tel. 0161.255517
Lodi	Tel. 0371.423052	Verona	Tel. 045.8303675
Lucca	Cell. 340.3100213	Vibo Valentia	Tel. 0963.44862
Macerata	Tel. 0737.636748	Vicenza	Tel. 0444.513333/513881
Mantova	Tel. 0376.369177/8	Viterbo	Tel. 0761.325225
Massa Carrara	Tel. 0585.493036		

\*Per ulteriori informazioni [www.lilt.it](http://www.lilt.it)





[www.lilt.it](http://www.lilt.it)

 lilt nazionale

Numero Verde  
**800 998877**