

Intervento del Prof. Biagio Agostara

Il Ruolo della alimentazione nella prevenzione della malattia neoplastica

Il **cancro** rappresenta una delle maggiori cause di morte, ed è la malattia più diffusa nelle società ricche dopo le malattie cardiovascolari.

In Italia ogni anno si registrano circa 250.000 nuovi casi e 140.000 decessi;

il tasso di incidenza è in preoccupante aumento.

La Prevenzione Primaria ha lo scopo di ridurre l'incidenza della malattia rimuovendo le cause che ne determinano o favoriscono l'insorgenza.

Secondo il National Cancer Institute (USA) l'80% di tutte le forme tumorali sono dovute a fattori di rischio ben identificabili e come tali potenzialmente prevenibili.

Di queste oltre il **30%** è direttamente riconducibile **all'alimentazione**. Già nel 1981 ricerche autorevoli condotte da due ricercatori inglesi Doll e Peto, e mai smentite finora, suggerivano il ruolo importante dell'alimentazione nell'eziologia del cancro.

-Il cancro è una malattia genetica ad eziologia multifattoriale risultante dall'interazione tra fattori genetici e fattori ambientali.

-I **cibi** sono il principale fattore ambientale con cui il nostro organismo viene a contatto e sono in grado di impattare sui protooncogeni, sui geni oncosoppressori e sui modulatori delle metastasi.

L'**alimentazione** può giocare un ruolo importante in tutte le fasi del processo di cancerogenesi, dall'esposizione a cancerogeni ambientali, alla modulazione della dose interna, la riparazione del DNA, l'attivazione dei meccanismi di morte programmata, la trasduzione del segnale dei vari fattori di crescita, alla modifica della biodisponibilità di ormoni steroidei, insulina e fattori di crescita insulino dipendenti.

Negli ultimi 25 anni la ricerca su **cancro e nutrizione** si è notevolmente sviluppata, stimolata inizialmente da un alto numero di studi epidemiologici, che dimostravano grandi variazioni fra i tassi di incidenza delle varie neoplasie nel mondo e nelle popolazioni che migrano da aree a bassa incidenza a quelle ad alta incidenza.

Questo dato suggeriva che tali diversità potessero essere associate a differenti tipi di dieta e di stile di vita.

Anche dati sperimentali su animali, da diverso tempo ormai, suggeriscono una correlazione fra dieta (grassi- proteine- introito calorico) e crescita tumorale.

Il World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research 1997, analizzando i risultati di **37 studi di coorte e 190 studi casi controllo**, riguardo al ruolo protettivo di un alto consumo di vegetali, nei confronti dei tumori di tutte le sedi, concludeva che il **78%** degli studi ha rilevato una diminuzione significativa nel sottogruppo caratterizzato come il maggior consumatore di frutta e verdura.

INFLUENZA DEL CIBO SUI TUMORI PIU' DIFFUSI

Tipo di tumore	Cibi che lo prevengono (-) o che lo favoriscono (+)	Percentuale di tumori evitabili con la dieta	Fattori non dietetici collegati al tumore
Polmone	- Verdura e frutta	Dal 20 al 33%	Fumo Ambiente di lavoro
Stomaco	- Verdura e frutta - Uso del frigo + Sale + Grigliate	Dal 66% al 75%	Infezione da Helicobacter pylori
Mammella	- Verdure + Grassi + Alcol + Obesità	Dal 33 al 50%	Abitudini riproduttive Menarca precoce Patrimonio genetico Radiazioni
Colon e retto	- Fibre e verdura - Attività fisica + Grassi + Alcol	Dal 66 al 75%	Patrimonio genetico Colite ulcerosa
Esofago	- Verdura e frutta + Alcol	Dal 50 al 75%	Fumo
Prostata	+ Grassi	Dal 10 al 20%	-

La Dieta Mediterranea

Tanta frutta e verdura, cereali soprattutto integrali, legumi freschi e secchi, pesce, poca carne e grassi animali, olio d'oliva (l'oro del mediterraneo) – per ridurre l'incidenza del cancro.

Un modello nutrizionale simbolo di alimentazione sana che nel 2010 è stato proclamato dall'UNESCO «patrimonio immateriale culturale dell'umanità»

La classifica di BLOOMBERG (2017) della GLOBAL HEALTH INDEX colloca gli italiani al I posto come popolo più sano e più longevo al mondo, su 200 paesi esaminati e 163 classificati.

Il segreto viene individuato nella dieta mediterranea ricca di verdure, frutta, olio di oliva, cereali, legumi.

Lo studio è stato fatto sugli adulti.

La dieta mediterranea non appartiene alle nuove generazioni.

IDIMED, istituto della dieta mediterranea di cui ho l'onore di essere presidente, nasce nel 2011 con l'obiettivo principale della valorizzazione e della promozione della dieta mediterranea, come modello nutrizionale.

L'istituto si prefigge di creare una forte sinergia tra i diversi aspetti legati alla salute, alla identità territoriale, culturale e allo sviluppo sostenibile.

Un progetto che parte dalla Sicilia ma è rivolto al mondo intero come modello collaborativo e partecipato di una nuova cultura della alimentazione che preserva e valorizza la identità territoriale attraverso la integrazione e lo scambio.

I SANI PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA

L'origine della dieta mediterranea è stata ricercata nella "Mezzaluna fertile" in Medio Oriente, da cui alcune colture si diffusero nel Mediterraneo. Furono i Greci a darle la forma adottata poi da Etruschi e Romani.

Il termine **dieta mediterranea** è stato coniato dagli americani agli inizi degli anni '60.

Tutto comincia alla fine della seconda guerra mondiale, quando il medico americano **Ansel Keys** si accorse che le popolazioni povere di alcune zone dell'Italia meridionale presentano un tasso di mortalità dovuto a **malattie cardiovascolari** molto inferiore rispetto alla popolazione americana. Gli scienziati ipotizzarono che questo fenomeno fosse correlato alle abitudini alimentari dell'area mediterranea: venne effettuato uno studio epidemiologico su vasta scala che confermò questa ipotesi e lesse la dieta mediterranea come il più adatto a prevenire le malattie cardiovascolari.

Cereali e Legumi



Pane e Pasta



Olio extravergine d'oliva

Pesce azzurro



Vino



Frutta e verdura



DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA RITORNO ALLE NOSTRE ORIGINI

Deve essere una battaglia innanzitutto culturale con lo scopo finale non solo di vivere più a lungo, bensì di vivere più a lungo in salute.

LA DIETA deve essere momento fondamentale della vita di una persona, in quanto le componenti bioattive degli alimenti, scelti tra tutti quelli di produzione locale, mediterranei, freschi e secondo la stagionalità, tra il pescato delle nostre coste e gli allevamenti di animali locali per la produzione di carne e derivati, saranno strumento medico nella lotta alle malattie ed avvicineranno la funzione del nutriente a quella di un farmaco, anzi, faranno sì che gli alimenti divengano essi stessi farmaci.

Inizierà così l'era della NUTRACEUTICA.

Il Parco delle Madonie, insignito nel 2015 del riconoscimento UNESCO di Patrimonio della Umanità, comprende 15 comuni.

Le eccellenze del settore agroalimentare delle Madonie sono alla base della dieta mediterranea e contribuiscono a rafforzare l'identità dei paesi del parco costituendo uno degli effetti della loro biodiversità

Le Madonie possono essere immaginate come un laboratorio di cultura, gusto, salute e sviluppo, incoraggiando altresì il recupero della agricoltura non industriale, della

zootecnia locale e della filiera del grano; con l'obiettivo di promuovere sani stili di vita e sana alimentazione per vivere più a lungo e in buona salute.

All'EXPO di Milano 2015 nell'ambito del CLUSTER bio-mediterraneo, la dieta madonita ha conquistato la attenzione del pubblico con alcuni prodotti locali come verdure selvatiche spontanee, olio d'oliva, funghi, latticini e carni da foraggi locali.

La dieta mediterranea nella versione siciliana, con i suoi sapori, odori, colori, fa del cibo una esperienza plurisensoriale.

I prodotti dell'agroalimentare delle Madonie debbono diventare momento ulteriore di forte richiamo turistico e quindi di ulteriore rilancio economico.

Raccomandazioni per uno stile nutrizionale per la prevenzione del cancro e di altre malattie croniche

- Variare il più possibile la dieta e gli alimenti da usare.
- Unire ad una limitata quantità di cibo e una attività fisica costante.
- Mangiare più cereali integrali (pasta, pane, e riso integrali), evitare quelli raffinati. (farine tipo doppio zero)
- Mangiare meno grassi animali (burro, panna, strutto, insaccati, formaggi e latte intero) e usare l'olio d'oliva per cucinare.
- Preferire il pesce alla carne, e la carne bianca alla carne rossa.
- Bere con moderazione gli alcolici, preferire il vino rosso.
- Mangiare legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli) almeno due volte alla settimana
- Mangiare più verdura e frutta e preferire quella di stagione.
- Evitare di mangiare la parte bruciata di cibi cotti alla brace o alla griglia.

CASTELBUONO E' CANDIDATA A CITTA' CREATIVA DELL'UNESCO PER LA GASTRONOMIA

CASTELBUONO HA IDENTIFICATO DA SEMPRE LA CREATIVITA' NEL SETTORE DELLA GASTRONOMIA, COME ELEMENTO STRATEGICO DEL PROPRIO SVILUPPO URBANO SOSTENIBILE.

CASTELBUONO HA I TITOLI E LA STORIA PER RAPPRESENTARE LE MADONIE, LA SICILIA E LA DIETA MEDITERRANEA ALL'INTERNO DEI CIRCUITI NAZIONALI E INTERNAZIONALI.

VEDI ANCHE PRODOTTI TIPICI EMBLEMATICI

- MANNA
- FUNGO
- OLIO
- TARTUFO
- PIATTI TIPICI

IL PARCO DELLE MADONIE è IL LUOGO PIÙ RICCO DI BIODIVERSITÀ IN SICILIA E UNO DEI PIÙ RICCHI DEL BACINO DEL MEDITERRANEO.

VEDI STUDI DI FRANCESCO MINA' PALUMBO (FAMOSO NATURALISTA DI CASTELBUONO), VEDI LA SUA GRANDE PRODUZIONE SCIENTIFICA.

STORICAMENTE DIMOSTRATA LA VOCAZIONE DI CASTELBUONO ALLA ORGANIZZAZIONE DI EVENTI CULTURALI CHE PROMUOVONO LA GASTRONOMIA LOCALE.

- YPSIGROCK
- CASTELBUONO JAZZ FESTIVAL
- PREMIO NAZIONALE LETTERARIO DI POESIA NATURALISTICA CITTA' DI CASTELBUONO
- FUNGHI FEST
- DIVINO FESTIVAL
- DOLCEMENTE FESTIVAL

LA AZIENDA FIASCONARO PER I SUOI FAMOSI PANETTONI E' CONOSCIUTA A LIVELLO INTERNAZIONALE.

LA CARTA VINCENTE E' NELLA SCELTA DI INGREDIENTI TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA.

IDIMED RITIENE CHE LA DIETA TRADIZIONALE SICILIANA FA RIFERIMENTO AI PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA SOTTO GLI ASPETTI SALUTISTICI, CULTURALI E DI SOSTENIBILITA'.

IDIMED SOSTIENE CON CONVINZIONE LA CANDIDATURA DI CASTELBUONO A CITTA' CREATIVA DELL'UNESCO PER LA GASTRONOMIA, CONFIDANDO NELLA CONSAPEVOLEZZA SPERO CONDIVISA DA TUTTI CHE QUALUNQUE CREATIVITA' DELL'UOMO VIENE SICURAMENTE DOPO LA CREATIVITA' CHE RIGUARDA LA SALUTE E LA LONGEVITA'.

19 Novembre 2022

Biagio Agostara