

LA PREVENZIONE VINCE IL TUMORE



SETTIMANA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE

20/28 marzo 2004



“La Prevenzione è l’arma più efficace per vincere il tumore.

Il Tuo contributo è fondamentale per consentire ai circa 350 ambulatori LILT, presenti su tutto il territorio nazionale, di fornire quotidianamente corrette informazioni sanitarie, indicazioni sulla prevenzione primaria (corretto stile di vita) e secondaria (diagnosi precoce).

Ti aspettiamo da sabato 20 a domenica 28 marzo nelle principali piazze d’Italia e nelle nostre sedi provinciali per offrirti la genuinità dell’olio extra vergine di oliva, alimento principe della sana e corretta alimentazione.”

Prof. Francesco Schittulli
Presidente Nazionale LILT

SI RINGRAZIA PER LA PARTECIPAZIONE



LE REGOLE DELLA PREVENZIONE



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

SOMMARIO

LE REGOLE DELLA PREVENZIONE

- **Introduzione del Presidente del Consiglio**
On. Silvio Berlusconi
- **Introduzione del Ministro della Salute**
Prof. Girolamo Sirchia
- **Introduzione del Ministro delle Politiche Agricole**
On. Giovanni Alemanno
- **“La prevenzione ti salva la vita”**
Prof. Francesco Schittulli (Presidente Nazionale LILT)
- **Le patologie tumorali**
- **La prevenzione comincia a tavola**
- **L’ulivo: una storia lunga 6.000 anni**
- **Alla scoperta dell’olio extravergine di oliva**
- **L’olio dalla A alla Z**

La lotta contro i tumori interessa tutti noi. Il “male del secolo”, come veniva chiamato, non è un nemico invincibile, può essere sconfitto.

Ma anche se è vero che il 50% dei circa 270 mila casi di cancro diagnosticati ogni anno nel nostro Paese si risolve in guarigione, la mortalità è ancora troppo elevata.

Nonostante gli enormi successi scientifici occorreranno, purtroppo, ancora degli anni prima di riuscire a debellare la malattia. Ma già oggi abbiamo a disposizione un’arma di grande e sicuro effetto che può incidere profondamente: la prevenzione. Un corretto stile di vita, un maggior ricorso alla diagnosi precoce ed una nuova cultura sono infatti strumenti decisivi per riuscire a vincere la malattia in oltre l’80% dei casi.

In attesa che la scienza compia i suoi passi sul fronte della ricerca occorre che tutti i cittadini siano informati su quanto essi stessi possono fare per garantirci la vittoria. È per questo che la “Giornata Nazionale per la Prevenzione”, che quest’anno diverrà la “Settimana Nazionale per la Prevenzione”, assume l’importanza fondamentale di far conoscere e di ricordare a tutti gli italiani quali siano gli accorgimenti minimi da attuare quotidianamente e periodicamente per contrastare efficacemente la malattia: stile di vita corretto e anticipazione diagnostica.

A questi due indispensabili accorgimenti mi permetto di aggiungere un terzo elemento. Forse poco scientifico ma di grande efficacia: la forza e la volontà di vincere anche questa malattia.

In questa ottica, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, che ha nella “prevenzione” primaria e secondaria la sua bandiera più grande, svolge, attraverso soci e volontari, una inestimabile opera: l’assistenza sia sotto l’aspetto socio-sanitario che sotto il profilo psicologico nei confronti di coloro che vengono colpiti dalla malattia.

Si tratta di una battaglia fondamentale per riuscire a mettere nell’angolo il male e far trionfare la voglia di vivere.

On. Silvio Berlusconi
Presidente del Consiglio dei Ministri

Il cancro è il male più diffuso del nostro tempo. È un male antico, che attraversa la storia dell'umanità. Da malattia sicuramente incurabile, quale era una volta, oggi il cancro, grazie al progresso della ricerca e delle scienze mediche e agli avanzati protocolli medici, chirurgici e diagnostici di cui disponiamo, è divenuto sempre più trattabile.

Questo non significa che la battaglia contro questo male è vinta. Ma che siamo sulla buona strada.

A tal fine occorre intensificare sempre di più l'impegno in questa lotta che è innanzitutto una battaglia di civiltà.

Il Ministero della Salute si è fortemente impegnato, sia a livello nazionale che europeo, sul fronte di questa malattia ponendola come obiettivo prioritario del Piano sanitario nazionale 2003-2005 e adoperandosi per l'approvazione, da parte del Consiglio dell'Unione Europea, della Raccomandazione sullo "Screening oncologico", avvenuta il 2 dicembre 2003, con cui l'Unione Europea si è dotata di uno strumento indispensabile per quanto riguarda la prevenzione delle patologie tumorali che in Europa rappresentano la seconda causa di mortalità.

In questo contesto particolare attenzione è stata riservata alla prevenzione primaria e secondaria, e in questo ambito alla promozione di stili di vita salutari,

posta al centro di una serie di attività quali campagne di comunicazione, iniziative istituzionali, proposte legislative, che proseguiranno anche quest'anno.

Promuovere nelle persone la "cultura della prevenzione" – e in questo ambito l'opera svolta dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori rappresenta un prezioso aiuto – spingerle, attraverso una corretta informazione a sottoporsi a controlli preventivi periodici che permettono di formulare diagnosi precoci, significa, frequentemente, salvare loro la vita.

Insieme alla ricerca, infatti, la prevenzione e la promozione di stili di vita salutari, sono tra i nostri migliori alleati contro il cancro.

In tal senso la "Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica", al via quest'anno come evoluzione della "Giornata della Prevenzione", costituisce un importante strumento per contribuire a sensibilizzare i cittadini attraverso le molteplici iniziative messe in campo, che vedono partecipi medici, volontari, operatori sanitari e pazienti, sulla necessità di fare prevenzione, con particolare attenzione agli stili di vita salutari.

Prof. Girolamo Sirchia
Ministro della Salute

La Settimana Nazionale della Prevenzione, sorta per iniziative della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, e divenuta un importante appuntamento annuale, è un momento di comunicazione, informazione e riflessione per tutti noi, per prevenire una malattia che non guarda in faccia le sue vittime ed è difficile da contrastare se non si attua una efficace prevenzione.

Oggi tutti sentiamo un grande bisogno di corretta informazione e non solo in campo medico. Anche nel settore alimentare una corretta alimentazione è essenziale: seguire qualche semplice regola nutrizionale può essere sufficiente a mettere in atto quelle misure necessarie a tutelare la nostra salute ed evitare che patologie importanti come i tumori continuino ad espandersi.

Il cibo non è solo fonte di piacere e di energia, una buona alimentazione aiuta a rimanere più a lungo sani. È necessario quindi mangiare in maniera equilibrata, preferire gli alimenti tipici della dieta mediterranea, i prodotti della terra e del lavoro dell'uomo. Olio extravergine d'oliva e arance, tanto per citarne due, tenendo presente che ogni cibo ha delle caratteristiche proprie, insostituibili e inimitabili.

Oggi più che mai abbiamo bisogno che tutto l'agroalimentare italiano si muova sulla via della qualità

e di sistemi adeguati di certificazione e di tracciabilità dei prodotti, ricordando che basta poco all'agropirateria per avere la meglio sulla credibilità dell'intero settore.

Quello che comunque non dobbiamo assolutamente trascurare è la bontà dei nostri prodotti che sono il frutto di una agricoltura genuina e di metodi di coltivazione tradizionali che garantiscono la sicurezza alimentare del prodotto, a tutela della salute del consumatore oltre che del suo palato.

On. Gianni Alemanno
Ministro delle Politiche
Agricole e Forestali

LA PREVENZIONE

TI SALVA LA VITA

Il 21 marzo, prima domenica di primavera, la L.I.L.T. porterà la "Prevenzione" nelle piazze italiane. Un appuntamento, quest'anno allargato dal 20 al 28 marzo, importante per contribuire al raggiungimento di un grande obiettivo: sconfiggere il cancro. Nonostante gli indubbi progressi registrati dalla scienza negli ultimi anni, secondo statistiche rese note dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, si prevede che nel futuro la frequenza dei tumori aumenterà del 50%. Un trend che porterà nei prossimi anni a 15 milioni il dato dei nuovi casi ogni anno. Cosa unisce due dati così contrastanti? La mancanza di prevenzione! Si capisce come questa sia tutt'ora l'arma più efficace a nostra disposizione nella lotta contro i tumori, un'arma che può essere sfruttata sia mantenendo un corretto stile di vita (fondamentale in questo senso il ruolo giocato dall'informazione e dall'educazione sanitaria) sia sottoponendosi con regolarità a controlli clinico-strumentali.

L'obiettivo immediato della LILT è quello di tradurre in impegno concreto tutto ciò che è inerente la prevenzione.

Un dato è quanto mai eloquente: quasi tutti gli italiani comprendono che la prevenzione è oggi lo strumento più importante a nostra disposizione nella lotta contro il cancro, ma ben il 55% dichiara di non fare assolutamente nulla in questo senso. Tendere ad azzerare questo dato significherebbe salvare solo in Italia circa 70.000 vite umane.

Ed in termini di prevenzione molto può essere fatto già a tavola (l'errata alimentazione è responsabile del 35% dello sviluppo dei tumori). Un'alimentazione troppo ricca di calorie, grassi e glucidi raffinati, unita a scarsa attività fisica è una delle principali cause di insorgenza di tumori. Eppure abbiamo la fortuna di vivere in un Paese dove per secoli la storia e il territorio hanno contribuito a

creare uno degli strumenti più efficaci per la lotta contro il cancro: la Dieta Mediterranea. Un complesso di alimenti sani e giustamente equilibrati tra di loro, una corretta dieta (ricca di frutta, fibra e verdure) che oltre ad elevare le aspettative di vita, si è rivelata nel corso degli anni uno dei peggiori nemici dei tumori.

Alla Dieta Mediterranea si associa inevitabilmente il suo alimento principe: l'olio extravergine d'oliva. Un prodotto sicuro, genuino e fondamentale nella protezione della nostra salute. Per questi motivi la LILT ripropone come gadget in questa edizione della "Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica" una bottiglia da 50 cl. di olio extravergine d'oliva.

Partecipare attivamente alla "Settimana" significa:

- Acquistare un prodotto utile, sotto ogni aspetto
- Conoscere la LILT, la sua struttura, i suoi progetti e tutti i modi in cui essa può essere vicina ad ogni persona
- Ricevere preziose informazioni per mantenere un corretto stile e fare prevenzione nel miglior modo possibile
- Sostenere concretamente l'attività della LILT

A questo proposito occorre ricordare che i contributi raccolti in iniziative come la "Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica" consentono alla LILT di mantenere e consolidare la propria struttura fondata sul lavoro di 103 Sezioni Provinciali, di 20 Coordinamenti Regionali, di 700 Delegazioni Comunali, di 362 ambulatori, di 20mila volontari e di 800mila soci.

In questa guida ci proponiamo di dare, con semplicità, consigli utili e informazioni per favorire una riflessione: possiamo essere noi i primi alleati nella lotta contro i tumori.

Prof. Francesco Schittulli
Presidente Nazionale
Legg Italiana per la Lotta contro i Tumori

LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DELLA MAMMELLA

CHE COS'È

Si tratta della patologia tumorale femminile più frequente. In Italia colpisce circa il 10% delle donne.

FATTORI DI RISCHIO

L'età, obesità, un'errata alimentazione, il menarca precoce, la menopausa tardiva, la prima gravidanza in età non più tanto giovane, la diminuzione del numero dei figli, il ridotto allattamento e la predisposizione genetica sono alcuni dei fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

Quasi sempre il segno iniziale tangibile è rappresentato dal nodulo mammario (che si presenta duro al tatto).

Pelle a buccia d'arancia, indurimento mammario e noduli ascellari sono alcuni dei segni distintivi della malattia nella sua fase avanzata.

COME SI PREVIENE

Frutta fresca e verdura, attività fisica e farmaco-prevenzione sono importanti armi di difesa.

Lo strumento più efficace è affidato alla diagnosi precoce che si ottiene mediante autopalpazione, mammografia ed ecografia: **queste tecniche, se eseguite correttamente e periodicamente, offrono la possibilità di vincere il tumore in più del 90% dei casi.**

LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DEL POLMONE

CHE COS'È

La prima causa di morte per tumore negli uomini.

FATTORI DI RISCHIO

Il fumo, attivo e passivo, è il fattore di rischio più frequente.

COME SI MANIFESTA

Le malattie broncopolmonari, accompagnate a volte da tosse e dispnea, possono essere i primi segni della comparsa di questa patologia.

COME SI PREVIENE

Non fumando. Senza il fumo delle sigarette oltre l'80% dei tumori al polmone sarebbe debellato.

Nella donne l'incidenza di questa malattia sta velocemente aumentando a causa del numero crescente di donne fumatrici, al contrario di quanto si sta registrando negli uomini.



LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DEL COLON RETTO

CHE COS'È

Per entrambi i sessi in Italia il cancro colo-rettale è la seconda causa di morte per tumore.

FATTORI DI RISCHIO

L'età, la predisposizione genetica, ma soprattutto la dieta povera di frutta, verdure e fibre e ricca di zuccheri semplici, grassi di origine animale e carne, costituiscono fattori di rischio determinanti per questa patologia.

COME SI MANIFESTA

Mutamenti delle abitudini intestinali, comparsa repentina di stipsi o di diarrea, perdite di sangue nelle feci e dolori addominali (di tipo colico) sono segni frequenti di insorgenza della malattia.

COME SI PREVIENE

Una dieta bilanciata, ricca di frutta e verdura (una porzione in più di verdura può ridurre del 10% le possibilità di essere colpiti dal tumore del colon retto), unita a regolare attività fisica è uno dei metodi più efficaci di prevenzione primaria .

LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO

CHE COS'È

Una tipologia tumorale in diminuzione per mortalità ed incidenza grazie ai progressi registrati dalla diagnostica, ma soprattutto dalla responsabile partecipazione della donna ai relativi periodici controlli clinico-strumentali.

FATTORI DI RISCHIO

L'**infezione da Papiloma Virus (HPV)** ed una precoce attività sessuale, con più partners, insieme ad una insufficiente igiene intima costituiscono i principali fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

Perdite vaginali e, a volte, perdite di sangue dopo un rapporto sessuale, ovvero tra un ciclo e l'altro o in menopausa, sono i segni della possibile presenza della neoplasia.

COME SI PREVIENE

La prevenzione di questa forma tumorale è legata alla cura dell'igiene sessuale e alla premura di sottoporre a terapia le lesioni pre-tumorali identificate mediante Pap-test. Eseguire periodicamente, a giudizio del ginecologo, il Pap-test sin dall'inizio dell'attività sessuale e comunque dopo i venticinque anni, **permette di ridurre** sensibilmente la mortalità per questa malattia.



LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DEL TESTICOLO

CHE COS'È

È una forma molto rara di tumore maschile, rappresentando una percentuale inferiore all'1%. E' guaribile nella quasi totalità dei casi, se diagnosticato in fase iniziale, e nell' 80% dei casi, se diagnosticato in fase avanzata. Questa forma tumorale colpisce soprattutto i giovani.

FATTORI DI RISCHIO

La mancata discesa del testicolo nello scroto (criptorchidismo) è la sua principale causa.

COME SI MANIFESTA

La presenza di un nodulo duro, qualche volta dolente, rivela la sua presenza.

COME SI PREVIENE

L'autopalpazione del testicolo è lo strumento più efficace di prevenzione primaria.

La migliore prevenzione di questa forma tumorale consiste nel risolvere chirurgicamente le situazioni di criptorchidismo.

LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DELLA PROSTATA

CHE COS'È

Colpisce l'uomo a partire dai 50 anni di età.

FATTORI DI RISCHIO

Una dieta ricca di grassi, l'esposizione a sostanze tossiche (diossina, amianto, pesticidi, ecc.) la presenza di androgeni biologicamente attivi nel sangue, il fumo di tabacco, l'avanzare dell'età e la familiarità sono i principali fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

Problemi della minzione (frequente, stentata, notturna), presenza di sangue nelle urine o nello sperma, dolore al perineo (zona compresa tra ano e scroto), possono essere i segni che inducono ad identificare la presenza della malattia.

COME SI PREVIENE

Evitare l'esposizione a radiazioni e al cadmio, seguire un regime alimentare ricco di antiossidanti e vitamine e povero di grassi, sono i principali strumenti di prevenzione primaria. Dopo i 50 anni è utile sottoporsi annualmente ad esplorazione rettale, eseguire l'ecografia prostatica trans-rettale ed effettuare il PSA, **un esame del sangue** che permette di diagnosticare eventualmente la neoplasia anche in casi clinicamente silenti o in fase molto precoce.



LE PATOLOGIE TUMORALI

MELANOMA CUTANEO

CHE COS'È

Rappresenta il 2% di tutti i tumori maligni.

FATTORI DI RISCHIO

La comparsa di un nuovo neo o il cambiamento dei caratteri di uno di essi sono i principali fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

La forma irregolare di un neo, i bordi irregolari, la policromia (differenza di colore nelle varie parti del neo), la dimensione superiore a 5 millimetri e il suo cambiamento di forma e colore nel tempo sono segni premonitori che caratterizzano la presenza della neoplasia.

COME SI PREVIENE

La prevenzione di questa neoplasia è legata all'esposizione con cautela ai raggi solari (soprattutto evitando le ore centrali della giornata) e proteggendo dal sole soprattutto i bambini ed i soggetti con pelle chiara, ed utilizzando creme solari ad alta protezione dai raggi UVA e UVB.

Il controllo della cute una volta l'anno, ricorrendo al consulto del medico ogni volta che un neo cambia forma, dimensione o colore, rappresenta lo strumento più efficace per diagnosticare la malattia al suo stato iniziale.

LE PATOLOGIE TUMORALI

IL TUMORE DEL CAVO ORALE

CHE COS'È

Tipico della quinta decade d'età, soprattutto fra gli uomini, questo tumore è in crescita in tutto il mondo occidentale.

FATTORI DI RISCHIO

La scarsa igiene orale, una dieta carente di vitamine A, C ed E, l'abuso di alcool e l'uso di tabacco, microtraumi ai denti e alle protesi, infezioni da virus herpes, lesioni pre-tumorali non trattate, sono i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza della malattia.

COME SI MANIFESTA

Solitamente la malattia si manifesta con macchie bianche o rosse persistenti, piccole perdite di sangue senza apparente motivazione, ulcerazioni croniche e aree sporgenti o indurite persistenti.

COME SI PREVIENE

Eliminando le lesioni pre-tumorali, riducendo il consumo di alcool e tabacco, curando l'igiene orale e seguendo una dieta con molti alimenti ricchi **in vitamine e sostanze antiossidanti (soprattutto frutta e verdura)**. L'autoesame periodico del cavo orale ed una visita specialistica, al comparire di nuovi segni, sono gli strumenti più efficaci per una diagnosi precoce. Una visita annuale dal medico dopo i 40-50 anni ed il controllo delle protesi dentarie dopo i 65 anni di età rappresentano utili consigli per condurre un salutare stile di vita e di prevenzione.



LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

LA DIETA MEDITERRANEA

La prevenzione comincia a tavola e la Dieta Mediterranea è un modo di alimentarsi buono e salutare. Un modo gustoso e piacevole di mangiare che, come confermano autorevoli pareri scientifici, fa bene alla salute.

La Dieta Mediterranea racchiude in sé un insieme di valori e di sapori, che identificano il nostro patrimonio culturale e gastronomico. Olio extravergine di oliva, vino, verdure, **legumi, pasta, pane, frutta, pesce e, in quantità moderata, carne (prevalentemente bianca), uova, latticini**. Ogni ingrediente è sinonimo di genuinità, di tradizione e partecipa da protagonista alla nostra tavola, secondo le giuste proporzioni, così come raccomandato da medici e nutrizionisti. Nella **Dieta Mediterranea le proporzioni corrette fra i vari nutrienti si manifestano naturalmente, quasi a voler ribadire il concetto di alimentazione salutare: 15% proteine, 60% carboidrati, 25% lipidi.**

Le origini della Dieta Mediterranea si confondono con quelle dei popoli che abitano la parte di mondo bagnata dal mediterraneo, e che in Italia ha trovato una consacrazione, che ancora oggi vive, pulsa, scandisce le nostre scelte alimentari quotidiane.

Tutto comincia alla fine della seconda guerra mondiale, quando alcuni studiosi americani si accorgono che le popolazioni povere di alcune zone dell'Italia meridionale presentano **un tasso di mortalità per malattie cardiovascolari** sensibilmente inferiore rispetto alla popolazione americana. Gli scienziati, soprattutto nella persona del medico nutrizionista **americano Ancel Keys, (il primo ad aver ipotizzato che questo fenomeno fosse correlato alle abitudini alimentari delle nostre popolazioni),** avviarono, intorno

agli anni settanta, un ampio programma di ricerca esteso a vari altri Paesi europei ed extraeuropei oltre all'Italia.

Da qui il successo internazionale e la popolarità di questa dieta-tradizionale il cui fulcro è rappresentato dalla generosa quantità di alimenti ricchi in sostanze antiossidanti (soprattutto frutta e verdura) e con l'olio d'oliva come principale condimento e olio di cottura. L'alimentazione è una delle basi fondamentali della nostra vita ed una sua più corretta conoscenza e coscienza può aiutarci a vivere meglio e più a lungo. Lo stesso Ippocrate ci insegnava: "il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo". La piramide alimentare è la rappresentazione grafica della Dieta Mediterranea. Gli alimenti, raggruppati in diverse sezioni, sono disposti dal basso verso l'alto in funzione della loro importanza per un'equilibrata e corretta alimentazione della loro frequenza ottimale di impiego. Quelli posti alla base della piramide rappresentano le scelte quotidiane, mentre quelli posti al vertice devono essere consumati con maggiore moderazione.

La Piramide rappresenta la distribuzione in frequenza e quantità di tutti gli alimenti:
 - alla base troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni, -al vertice quelli che è meglio limitare.



L'ULIVO:

UNA STORIA LUNGA 6.000 ANNI

La strada che ha portato gli ulivi ad essere le piante che oggi conosciamo è lunga secoli. Il lavoro dell'uomo, che progressivamente ha capito e poi "addomesticato" questi alberi così contorti, è stato fondamentale. Cura, pazienza e intuito hanno permesso di modificare profondamente le caratteristiche di questa pianta rendendo quello che era un arbusto selvatico, un elemento cardine della storia alimentare delle civiltà mediterranee.

Come spesso accade, il mistero sulla nascita dell'ulivo si perde tra mitologia, leggenda e realtà. Ogni popolazione ha costruito una sua storia, dove spesso la creazione dell'ulivo era attribuita ad eroi e divinità e considerata un dono prezioso fatto a tutto il genere umano.

Non è errato comunque affermare che l'evoluzione dell'ulivo cominciò quasi 6.000 anni fa, durante l'Età del Rame, quando comunità di agricoltori che occupavano le regioni litoranee del Mediterraneo Orientale, intervennero su una popolazione di ulivi a frutti grandi e iniziarono a selezionarne le varietà in modo sistematico. Molta fatica e molti anni dopo si scoprì che da quegli alberi dall'aspetto così contorto era possibile ricavare con qualche fatica un liquido denso ed untuoso, dai molteplici usi, sia come aroma, che come combustibile o per trattamenti estetici.

Lo studio del lungo processo di evoluzione dell'ulivo è estremamente complesso poiché non è sempre possibile riconoscere, in base ai resti vegetali (legno, pollini e in qualche misura anche noccioli) le varietà domestiche da quelle selvatiche.

ALLA SCOPERTA

DELL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

L'olio extravergine di oliva, il **principe della dieta mediterranea**, un prezioso nutrimento dagli innumerevoli pregi. Denominato anche "Oro Verde" rivela molteplici proprietà che lo rendono un alimento **indispensabile per ogni età**.


Consumato regolarmente aiuta a mantenersi giovani perché **ricco di vitamina E**, potente antiossidante che combatte i radicali liberi, ritenuti responsabili dell'invecchiamento.

È un **alimento sano e genuino**, perché prodotto dalla semplice spremitura delle olive migliori. **Altamente digeribile, agevola la funzione gastrica ed epatica, regolando quella intestinale**. In particolare, studi medici hanno dimostrato come l'olio extravergine di oliva riduca la secrezione di acido gastrico, scoraggiando la comparsa di ulcere duodenali. Inoltre, uno o due cucchiai al mattino a digiuno possono avere un effetto soddisfacente nel trattamento della stitichezza cronica semplice. Infine, contribuisce al miglioramento del tono e dell'attività della cistifellea, agevolando un'efficace azione della bile sull'emulsione dei grassi e riducendo il rischio di formazione di calcoli biliari colesterolici.

La digeribilità dell'olio di oliva

Olio di oliva	100
Olio di semi di girasole	83
Olio di semi arachidi	81
Olio di sesamo	57
Olio di mais	36





L'olio extravergine di oliva è un componente prezioso per la nostra salute soprattutto per la sua **funzione protettiva e preventiva nei confronti di diverse patologie.**

Riduce i rischi d'infarto, di ipertensione e di altre malattie arteriosclerotiche perché **aiuta a mantenere bassi i livelli di LDL** (il colesterolo cattivo), mentre non diminuisce i livelli di HDL (il colesterolo buono, detto spazzino delle arterie), che viene protetto dagli acidi grassi **monoinsaturi (acido oleico) di cui sono ricchi tutti i tipi di olio di oliva.**

L'olio extravergine di oliva **influisce positivamente anche sul diabete**, in quanto migliora il profilo glucidico nel sangue permettendo un miglior controllo del metabolismo lipidico e limitando la formazione di sostanze nocive.

Anche **nei confronti delle patologie tumorali, l'olio extravergine di oliva svolge un ruolo importantissimo.** Il cancro, infatti, può essere prevenuto modificando semplicemente le nostre abitudini alimentari, tant'è che il 35% delle neoplasie è causato da una scorretta alimentazione.

Studi medici hanno dimostrato che l'olio d'oliva è in grado di ridurre il rischio di tumore alla mammella.

Un **ruolo** protettivo viene svolto anche nei confronti di altre patologie tumorali, quali quella del colon-retto, del primo tratto digerente (cavo orale, faringe, esofago), dell'endometrio, dell'ovaio e della prostata.

L'olio extravergine di oliva, inoltre, **è un alimento buono e genuino, in grado di esaltare i sapori della nostra tavola.** A questo proposito bisogna sfatare il mito secondo cui l'olio di oliva è più grasso degli altri oli, come ad esempio gli oli di semi.

In realtà tutti gli oli sono costituiti al 99% da lipidi e quindi tutti apportano all'organismo 9 K/cal per grammo. Semmai, l'olio extravergine di oliva, essendo più viscoso e saporito, potrà essere impiegato in quantità inferiori con conseguenti benefici in termini di apporti calorici!

Valori nutrizionali medi per 100 grammi

Valore energetico	900 cal.
Proteine	0 gr.
Carboidrati	0 gr.
Grassi	98,5 gr.
Colesterolo	0 gr.
Vitamina E	19,4 mg.

Inoltre, la **composizione lipidica**, molto simile a quella del **latte materno**, rende l'olio **extravergine di oliva** adatto tanto al **bambino** quanto all'**anziano**, poiché favorisce l'assorbimento delle **vitamine A, D, E, K**, della **vitamina C** e dei **sali minerali** e stimola la **mineralizzazione delle ossa** evitando perdite di calcio.

I grassi dell'olio di oliva

Grassi monoinsaturi di cui:	
Acido oleico	73%
Grassi polinsaturi di cui:	
Acido linoleico	9% (stessa percentuale del latte materno)
Acido linolenico	0,3%
Grassi saturi	17,7%

Anche **nelle frittture** l'olio extravergine di oliva è da preferire agli oli di semi, in quanto **maggiormente resistente alle alte temperature**. Gli oli di semi, infatti, già alle basse temperature danno luogo alla formazione di sostanze nocive (perossidi e polimeri) che possono provocare lesioni al fegato, ai reni, allo stomaco ed all'apparato cardiovascolare. L'olio extravergine di oliva, invece, avendo una temperatura critica superiore, di circa 210-220 gradi, anche se sottoposto ad un trattamento termico di 200 gradi della durata di 3 ore, non modifica se non in minima parte la propria composizione di acidi grassi.

L'olio extravergine di **oliva, quindi, è un alimento indispensabile per una dieta equilibrata e salutare. Come strumento per fare prevenzione a tavola senza per questo rinunciare al gusto, cosa c'è di meglio a merenda, ad esempio, di una fetta di pane condita con pomodoro e un filo d'olio extravergine di oliva o di una bruschetta per antipasto?**

L'OLIO

DALLA A ALLA Z

Amaro: sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi, più o meno gradevole secondo l'intensità. In alcuni casi l'amaro può essere determinato dalla frangitura delle foglie insieme alle olive.

Aspro: sensazione caratteristica di alcuni oli che all'assaggio producono una reazione orale tattile di astringenza.

Astringente: un olio prodotto da olive non ancora mature. È particolarmente ricco di polifenoli, responsabili di questa sensazione simile alla morsicatura di un frutto acerbo.


Avvinato-inacetito: sensazione che ricorda quella del vino o dell'aceto. È dovuto fondamentalmente alla fermentazione alcolica degli zuccheri con conseguente formazione di acido acetico. È un difetto molto grave legato alla frangitura di olive parzialmente fermentate. Si avverte principalmente all'olfatto.

Carciofo: sapore di carciofo molto piacevole riscontrabile in oli freschi appena prodotti.

Cetriolo: sensazione che si produce nell'olio durante un imbottigliamento ermetico eccessivamente prolungato. Difetto tipico degli oli conservati in lattine.

Cotto o stracotto: sensazione caratteristica dell'olio dovuta ad un eccessivo e prolungato riscaldamento durante l'ottenimento.





Dolce: sapore gradevole dell'olio, non necessariamente zuccherino, dove non si esaltano gli attributi amaro, astringente e piccante.

Erba: sensazione caratteristica di alcuni oli che ricorda l'erba appena tagliata.

Fiscolo: sensazione dell'olio ottenuto da olive pressate con macchinari sporchi. Un difetto ormai difficilmente riscontrabile, per via delle nuove pratiche di lavorazione che garantiscono un'igiene maggiore rispetto al passato.

Fruttato: sensazione dell'olio che ricorda l'odore ed il gusto del frutto sano, fresco e colto al punto ottimale di maturazione. All'assaggio si può distinguere un fruttato verde da un fruttato maturo: il primo è molto più intenso e può anche causare dei bruciori nell'ultima parte della cavità orale, il secondo è più tenue, meno pungente.

Fumo: è una sensazione avvertibile già all'olfatto, ma più facilmente alla degustazione, ricorda il sapore di un cibo affumicato. Questo difetto un tempo era caratteristico degli oli prodotti nei frantoi in cui l'acqua di lavorazione era riscaldata a sansa o a legna di olivo, oggi si riscontra raramente.

Gelato: gli oli ottenuti da olive gelate evidenziano questa sensazione difficilmente riconoscibile all'olfatto, ma presente al gusto. Un olio gelato è poco viscoso sulla lingua, tendente ad un sapore secco. Queste caratteristiche si accentuano in cottura.

Grossolano: percezione caratteristica di alcuni oli che, all'assaggio, producono una sensazione orale tattile densa e pastosa.

Lubrificanti: odore dell'olio di oliva ottenuto in frantoio dal cui macchinario non sono stati adeguatamente eliminati resti di petrolio, di grasso o di olio minerale.

Mandorlato: questa sensazione può manifestarsi in due modi: quello tipico della mandorla fresca, o quello proprio della mandorla secca e sana che si può confondere con un rancido incipiente. È un sapore tipico degli oli dolci.

Mela: sensazione caratteristica che ricorda questo frutto. Il sapore di mela è prerogativa soprattutto degli oli dolci.

Metallico: sensazione che ricorda il metallo. È caratteristica dell'olio mantenuto a lungo in contatto con alimenti o superfici metalliche durante il processo di lavorazione.

Muffa-umidità: sensazione caratteristica dell'olio conservato per troppo tempo in ambienti umidi, dando così luogo al proliferare di funghi e muffe.

Piccante: sensazione normalmente collegata ad oli fruttati ed erbacei. Se eccessivamente intenso il piccante è da considerarsi un difetto.

Rancido: Questa sensazione, sgradevole e irreversibile, è



caratteristica comune a tutti gli oli che hanno sofferto un processo autossidativo, a causa del prolungato contatto con l'aria.

Rete: sensazione poco piacevole di gomma tendente al secco tipica dell'olio ottenuto da olive lasciate a lungo sulle reti di raccolta.

Riscaldo: sensazione caratteristica dell'olio ottenuto da olive lasciate troppo a lungo accatastate. Questo difetto di solito si accompagna a sensazioni di muffa e avvinato, anche se può sfuggire anche al palato più allenato.

Salamoia: sensazione dell'olio estratto da olive conservate in soluzioni saline.

Secco: il secco si riscontra in oli ottenuti da olive che hanno patito la siccità. Hanno una consistenza asciutta con sensazione di scarsa adesione al cavo orale. La sensazione che lasciano al gusto è pressoché asettica.

Smorzato o piano: sensazione riscontrabile quando la perdita delle componenti aromatiche porta ad avvertire in maniera tenue le caratteristiche organolettiche.

Stanco: un olio che abbia perduto la sua freschezza e la sua vivezza si definisce stanco. All'olfatto un olio stanco non manifesta sensazioni particolari, all'esame del gusto si riscontra una certa mancanza di spessore.

Terra: sensazione caratteristica dell'olio ottenuto da olive raccolte insieme alla terra o infangate e non lavate.

Vecchio: sensazione caratteristica dell'olio quando resta troppo tempo in recipienti di ammasso. Sensazione tipica anche degli oli conservati per un periodo eccessivamente lungo.

Verme: sensazione caratteristica dell'olio ottenuto da olive fortemente colpite da larve di mosca dell'olivo.

Vivo: si dice vivo un olio fresco che all'olfatto evidenzia buone note aromatiche che durano nel tempo.



Il Nuovo Codice Europeo contro il Cancro

- 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 e verdura: 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 due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei donna.
- 6** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. E' di importanza fondamentale proteggere bambini ed adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.
- 7** Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.
- 8** Rivolgiti a un medico se noti la presenza di una tumefazione; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di alcuni sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.
- 9** Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato. Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della cervice uterina 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 sopra i 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma mammario con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 11** Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro coloretale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 12** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

BIBLIOGRAFIA

Le informazioni contenute nell'opuscolo sono state acquisite dalle seguenti fonti:

MIPAF (MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE E FORESTALI)

BIBLIOTECA EUROPEA MEDICA INFORMATIVA
SULL'OLIO D'OLIVA

BIBLIOTECA OSSERVATORIO FITOPATOLOGICO
DELL'ASSESSORATO ALL'AGRICOLTURA
DELLA REGIONE PUGLIA

DOSSIER INFORMATIVI CEE/DG VI

III CONFERENZA NAZIONALE SUI
"NATURAL ANTIOXIDANTS AND ANTICARCINOGENS IN
FOOD, HEALTH AND DISEASE" HELSINKI, FINLANDIA

O.N.A.O.O.
(ORGANIZZAZIONE NAZIONALE ASSAGGIATORI
OLIO DI OLIVA)

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI



*Presidenza
del Consiglio dei Ministri*



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



Ministero della Salute



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Via A. Torlonia, 15 - 00161 ROMA - Tel. 06/4425971 - Fax 06/44259732
www.legatumori.it - e-mail: sede.centrale@lilt.it
Direzione Organizzativa: AD CONCORD SPA
Tel. 080.5013733 - Fax 080.5014335 - e-mail: adconcord@adconcord.com