



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Insieme
contro
il cancro
si vince.



www.lilt.it

f lilt nazionale

Numero Verde
800 998877

CON IL PATROCINIO DI



16 • 23 marzo 2014

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

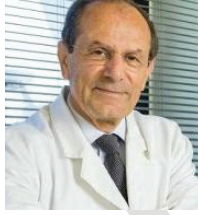
prevenire è vivere

16 • 23 marzo 2014

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.	9
1. Non fumare	pag.	9
2. Non fare abuso di alcool	pag.	10
3. Svolgere regolare attività fisica	pag.	11
4. Segui una sana alimentazione	pag.	12
L'obesità infantile	pag.	14
La dieta mediterranea	pag.	15
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	pag.	17
Le ricette	pag.	24
Aiuta la LILT	pag.	35



Voi siete gli archi da cui i figli, come frecce vive, sono scoccate in avanti.
K.Gibran

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità infantile è una delle maggiori sfide per la salute pubblica del XXI secolo.

Parlando di cifre, si calcola che nel mondo i bambini in età scolare obesi o in sovrappeso siano 155 milioni, mentre i bambini sottopeso con età inferiore ai 5 anni siano 148 milioni, pari al 25% della popolazione mondiale denutrita*. Il fenomeno è in costante crescita. Al Nord America ed all'Europa (l'Italia è ai primi posti) si vanno affiancando i paesi a basso e medio reddito, quasi a voler dimostrare un paradigma di inversione simbolica tra cibo e status quo. Sempre l'OMS puntualizza la relazione tra obesità, sovrappeso, e le probabilità di sviluppare precocemente diabete e malattie cardiovascolari. Mentre studi epidemiologici rivelano come circa il 35% dei tumori si possa associare all'errata alimentazione. Regolare attività fisica e corretta alimentazione devono ritrovare il giusto ruolo, sviluppando un'attenzione sempre maggiore da parte delle istituzioni ed una consapevolezza da parte dei cittadini alle tematiche della prevenzione, che letteralmente significa "agire prima". Agire, prontamente e con giudizio: questo è quanto siamo chiamati a fare. Siamo noi, con le nostre abitudini, a dare l'imprinting ai nostri figli. Sono le nostre abitudini il primo esempio per i nostri ragazzi. Un'attenzione particolare ai più giovani può dunque rivelarsi la strategia vincente: adottare una prospettiva focalizzata sull'età in cui le abitudini alimentari e gli stili di vita iniziano ad incidere sull'organismo, ma soprattutto quando l'educazione può fare ancora molto nel contribuire a creare una cultura della Prevenzione. Questo ci impone di ritrovare il senso profondo dell'opera che la LILT porta avanti da ormai quasi un secolo. E il nostro olio extravergine d'oliva, simbolo della sana e corretta alimentazione, della convivialità e della tradizione che ci contraddistinguono, vuole raccontare durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica della LILT, tutto questo con gusto, soprattutto con il coinvolgimento attivo e diretto dei più giovani.

PRESIDENTE LILT
Prof. Francesco Schittulli



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Anche quest'anno la Fondazione Campagna Amica, con orgoglio ed entusiasmo ha deciso di sostenere l'impegno della LILT per sensibilizzare i consumatori nella prevenzione dei tumori e per promuovere, sostenere e sviluppare iniziative di divulgazione sull'agricoltura etica, sul consumo consapevole sul benessere e sulla sicurezza alimentare. 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 salutari. Sappiamo bene che le scelte a tavola sono determinanti sulla salute della gente e con il nostro progetto di valorizzazione del Made in Italy, siamo i primi portavoce della cultura a tavola. Nella XII edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (16-23 marzo 2014) lo facciamo con un prodotto di eccellenza del nostro Paese, il vero olio extra vergine di oliva, indiscusso protagonista della Dieta Mediterranea che è diventata nel 2010 patrimonio mondiale dell'umanità e che racconta con semplicità la bellezza delle nostre terre: veramente buono, veramente sano. La Fondazione Campagna Amica sarà presente in circa 100 piazze d'Italia con i propri gazebo di prodotti made in Italy per sostenere la Lotta contro i tumori, dando il massimo sostegno al messaggio di sensibilizzazione. L'impegno si concretizzerà anche in numerose altre iniziative, che coinvolgeranno sia il mondo scientifico sia 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.

DIRETTORE DELLA FONDAZIONE CAMPAGNA AMICA
Toni De Amicis



**CAMPAGNA
AMICA**

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 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 desideri 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 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 riduce l'esposizione ai fattori di rischio ed alle 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 (attività a vario livello 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 mira ad ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione e di 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 può fare prevenzione anche quando la malattia è scomparsa. Fanno parte infatti della prevenzione terziaria i trattamenti attuati per la cura della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze. La LILT, anche nella prevenzione terziaria, 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 occupazionale 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 attuassimo una corretta 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 distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, 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 aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo ed a spingerci ad agire! Per 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.

I 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 - siano i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.



Di seguito alcune avvertenze

Ricorda sempre che l'alcool non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute.

Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 gr di alcool produce 7 Kcal).

Non esiste una quantità di alcool sicura.

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.

Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno.

Evita di metterti alla guida se hai bevuto.

Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche.

Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcool.

Niente alcool in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso.

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'Organizzazione Mondiale della Sanità, 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 anche vari tumori, come, ad esempio, 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 occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria -utilizzando televisione, computer, videogiochi 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 suggerito dagli esempi riportati di seguito.



il meno possibile

guardare la TV
usare il computer, stare seduti
per più di 30 minuti



attività ricreative

golf, bowling,
giardinaggio

2 - 3 volte a settimana

esercizi muscolari

stretching, yoga, flessioni,
piegamenti, sollevamento pesi



esercizi aerobici

(almeno 20 minuti)

nuotare, camminare a passo svelto,
andare in bicicletta

3 - 5 volte a settimana

attività ricreative

(almeno 30 minuti)

calcio, tennis, basket, arti marziali,
ballo, escursioni



ogni giorno il più possibile

passaggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare
per andare a fare la spesa, fare giardinaggio, posteggiare la macchina
lontano da casa

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 non sempre salutare, 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 possono accumulare le sostanze tossiche di cui sopra e si possono innescare 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 l'insorgenza di tumori, aterosclerosi, 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	2048
SALVIA	100g	32004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHIE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	100g	1150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3480
PRUGNE	3	1454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIOR 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. Ad un certo punto di tale processo, 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.

L'obesità infantile

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo. Secondo dati del Ministero della Salute, l'Italia resta ai primi posti d'Europa per l'eccesso ponderale infantile. Ne sono affetti circa un milione bambini (circa il 14% della popolazione infantile) e circa il 23% dei bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni è in sovrappeso o è obeso. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud (più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata; Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sotto il 25%). Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della dieta mediterranea. E' scientificamente provato che sovrappeso ed obesità nell'adulto predispongono a molteplici malattie croniche, fra le più note: sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2. E' meno noto che molti studi convergono nel dimostrare che l'obesità o l'eccesso ponderale aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio e prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici). Inoltre, i pazienti adulti obesi o in eccesso ponderale hanno maggior rischio di recidiva e di morte se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normopeso. Secondo l'OMS sia l'obesità che l'essere in sovrappeso rappresentano le più importanti cause evitabili di cancro, dopo il fumo da tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo ed al 20% nelle donne sono attribuibili a sovrappeso e obesità. I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ben noto. Molte evidenze riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante un fattore chiave, ma anche altri meccanismi molecolari (es. infiammazione, etc.) sembrano contribuire a tale esito. Nell'ultimo decennio è emersa una realtà peggiore: quella del ruolo di obesità e sovrappeso infantile ed adolescenziale come fattore favorente lo sviluppo di tumori. Tali fattori di rischio concorrono allo sviluppo anche prima dell'età adulta di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, problemi respiratori ed alle articolazioni, oltre ad un incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2. L'aumento dell'indice di massa corporea in età pediatrica è inoltre associato a complicanze retiniche e renali, fegato grasso, asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici. Un numero crescente di studi dimostra che i bambini o gli adolescenti che sono obesi o in eccesso di peso avranno un rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore. Fra i tumori dell'adulto per i quali obesità o eccesso ponderale dell'infanzia/adolescenza sono stati riconosciuti fattori di rischio vi sono alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon retto ed uroteliali. Queste evidenze impongono di allargare la battaglia contro il cancro puntando ad interventi preventivi rivolti direttamente o indirettamente anche alle fasce di età più giovani.



Come si arriva all'obesità o all'eccesso ponderale da ragazzi?

Solo in parte la responsabilità di tale condizione è imputabile al bambino/adolescente. Recenti studi dimostrano che il peso dei bambini è influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio su circa 2000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare un sovrappeso o un'obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano. I figli di genitori in sovrappeso o obesi hanno un rischio triplo di sviluppare un tumore obesità-correlato. I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli. Secondo dati del Ministero della Salute, il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi non riconosce tale condizione. Inoltre, tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso sono ancora molto diffuse e spesso molteplici. Tali cattive abitudini diventano ancora più difficili da abbandonare da adolescenti e da adulti. I dati più recenti indicano che circa il 10% dei bambini salta la prima colazione e il 30% fa una colazione non adeguata (sbilanciata per deficit di carboidrati e proteine); circa due terzi fanno una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. Anche i dati riguardanti l'inattività fisica ed i comportamenti sedentari rimangono allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana o meno; il 42% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Il "piccolo obeso" almeno nel 50% dei casi manterrà tale habitus da adulto. Particolarmente allarmante infine il dato che anche in Italia cresce il numero degli adolescenti che consumano alcool. Le bevande alcoliche sono note per aumentare il rischio di favorire l'eccesso ponderale e l'obesità, oltre allo sviluppo di vari tipi di tumori (es. fegato, pancreas, cavo orale, etc.)



Come si previene l'obesità e l'eccesso ponderale?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. La riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie etc. è stata dimostrata da molti studi. E' stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso ad ogni età, incluso preadolescenza e prima della maggiore età produce ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore. Tali dati riguardano principalmente il tumore mammario (donne in menopausa in eccesso ponderale o obese che riducono stabilmente di 10 Kg il loro peso, dimezzano il rischio di sviluppare tale neoplasia), ma il beneficio si pensa possa essere esteso anche al rischio di sviluppare altri tipi di tumore. Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Convien", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". L'obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile. Ecco le linee guida: 1. Allattamento al seno per almeno sei mesi; 2. Svezamento dopo i sei mesi; 3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni; 4. Evitare bevande caloriche; 5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi; 6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni; 7. Controllo dell'Indice di Massa Corporea (IMC) prima dei 6 anni. L'IMC è un valore ottenuto dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato: se è uguale o superiore a 25 la persona è considerata sovrappeso, se è maggiore o uguale a 30 è obesa; 8. Tv e giochi sedentari solo dopo i 2 anni; 9. Incentivare i giochi di movimento; 10. Porzioni corrette dei cibi. (Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale). A questo bisogna aggiungere l'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando con l'esempio di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio. I genitori dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica e farla svolgere ai figli, limitare al minimo l'assunzione di alcool e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti a televisione o con videogiochi (meno di 2 ore al giorno, meglio 1 ora). A tavola consumare insieme cibi a basso contenuto calorico, privilegiando frutta e verdura. Far partecipare i figli alla preparazione dei cibi, illustrandone aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione". A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.



La Dieta Mediterranea

Secondo l'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 all'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 (ove non controindicato o non gradito), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) 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.



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, 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 hanno confermato i meccanismi biologici con cui i vari elementi contenuti nell'olio extravergine di oliva sono in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale. Si tratta dei fenoli liberi e coniugati (tirosole, idrossitirosole, secoiridoidi e lignani), dello squalene e del 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 (cerb 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 licopeno, 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 coloretale 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

celebrali, 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'oleocantale, 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 calcoli biliari.

- 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 PROPRIETÀ SALUTARI DELL'OLIO D'OLIVA

L'olio extravergine di oliva aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo. È ricco di antiossidanti. Agevola l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione. È un alimento prezioso, adatto per ogni età, in special modo per i neonati. Aiuta, infatti, lo sviluppo armonico dei bambini. La vitamina E, che combatte lo stress ossidativo delle cellule, si concentra nella ghiandola mammaria. Da qui raggiunge l'organismo dei neonati attraverso la fase dell'allattamento. L'olio extravergine di oliva presenta, infatti, un rapporto tra l'acido linoleico e quello linolenico simile a quello del latte materno. È la bandiera della salute; peccato che i consumatori ne consumino ancora poco. Un'alimentazione di tipo mediterraneo, in cui l'olio extravergine d'oliva sia la principale fonte di grassi, contribuisce, tra l'altro, a:

- correggere fattori di rischio cardiovascolari come la dislipidemia, la tendenza a sviluppare trombi e l'ipertensione
- prevenire le malattie coronariche nei sani e nei malati
- tenere sotto controllo la glicemia nei diabetici
- controllare il sovrappeso

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo svolge funzioni preventive contro alcuni tumori come quelli del seno, del colon, del tratto digestivo e quelli legati a cause ormonali



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

16 • 23 marzo 2014

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.

Numero Verde
800 998877

www.lilt.it

 **lilt nazionale**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

PREVENZIONE in primo piano anche a tavola.



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

16 • 23 marzo 2014

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

SI RINGRAZIA  per aver messo a disposizione della **LILT**
le ricette regionali fornite dalla rete Agriturismi

PRESENTAZIONE RICETTE AGRITURISMI DI CAMPAGNA AMICA PER LA SETTIMANA DELLA PREVENZIONE

Quest'anno, dal 16 al 23 marzo,
in occasione della XIII[^] edizione
della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica,

uno dei principali appuntamenti della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, a fianco della LILT scendono in campo gli Agriturismo di Campagna Amica, promossi da Terranostra, che 'coltivano' gli stessi interessi di cittadini, consumatori, produttori agricoli, e portano avanti un'idea di crescita, sviluppo e competitività incentrata sul cibo genuino, sui territori e sull'enorme patrimonio ambientale e culturale che insieme rendono distintivo il marchio Italia.



Questa agricoltura che si incontra negli agriturismi di Campagna Amica è fatta di dialogo diretto con la società e di risposte concrete alle sue scelte di consumo sempre più consapevoli. E' la dimostrazione che si può generare nuova economia e nuova occupazione, arricchendo al contempo la comunità, dando garanzie ad ogni persona, come cittadino e come consumatore. Vi proponiamo 32 ricette con le quali gli Agriturismi di Campagna Amica diffonde-

ranno in modo concreto e gustoso il messaggio di sensibilizzazione per una sana e corretta alimentazione, dove qualità e salubrità nei processi di sviluppo coinvolgenti il territorio, il clima, l'uomo e l'ambiente si concretizzano nel cibo. La salute vien mangiando, è proprio il caso di dirlo, e si conquista e conserva a tavola, imparando sin da bambini le regole di una corretta alimentazione. Il nostro obiettivo è 'culturale' e consiste nell'aiutare a cambiare abitudini di consumo sbagliate che si sono diffuse ovunque e formare dei consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi consumati ogni giorno. Scienza e medicina sono concordi nell'affermare che più di un terzo dei tumori non si svilupperebbe se mangiassimo in modo diverso. Una sana e corretta alimentazione è, infatti, un alleato indispensabile per la salute. Come la dieta mediterranea celebre per le sue virtù salutari, perché comprende molta frutta fresca, verdura e cereali, pesce, carne, e soprattutto l'olio extravergine di oliva, noto per le sue qualità protettive nei confronti di vari tipi di tumore (in particolare dell'apparato digerente e del carcinoma della mammella).



Per questo l'olio extravergine d'oliva sarà il testimonial e l'ospite d'onore degli Agriturismi di Campagna Amica.

La Bagna caoda

Ingredienti:

- Aglio 6 teste
- Olio di oliva Extravergine 600 gr
- Acciughe sotto sale 300 gr
- Vino rosso 125 gr

Preparazione:

Per preparare la bagna caoda iniziate sbucciando le teste d'aglio, privando ciascuno spicchio della camicia poi, con un coltellino incidete a metà gli spicchi privateli del germoglio e tagliateli a fettine. Tenete da parte l'aglio e occupatevi della dissalatura delle acciughe: ponete le acciughe in una ciotola e copritele con l'acqua fredda lasciandole in ammollo per 2-3 ore, cambiando spesso l'acqua per eliminare il sale. Effettuate questa operazione molto delicatamente per evitare che le acciughe si sfaldino. Quando le acciughe si saranno addolcite, scolatele, apritele a metà ed estraete le interiora con la lisca centrale e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Rivestite un piccolo vassoio o una teglia con della carta assorbente e disponeteci i filetti aperti. Asciugate i filetti poi poneteli in una pirofila e lavateli con il vino rosso rimestandoli delicatamente. Trasferite i filetti su un vassoio e asciugateli con carta assorbente. Ponete l'aglio in un tegame e versate 100 gr di olio di oliva, iniziate la cottura a fuoco bassissimo rimescolando con il cucchiaino di legno e avendo cura che non prenda colore. Unite le acciughe mescolando delicatamente. Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura a fuoco lento per una mezz'oretta, avendo cura che la bagna non frigga. Intanto preparate le verdure per accompagnare la bagna caoda, occupatevi di quelle cotte: arrostiti al forno le cipolle con la buccia, poi tagliatele a spicchi, cuocete le patate in acqua bollente, non devono essere troppo morbide in modo da poter essere tagliate a spicchi infine cuocete al forno la barbabietola e tagliatela come le altre verdure. Arrostiti al forno i peperoni e tagliateli ricavando anche da questi degli spicchi. Passate ora alle verdure crude: lavate i cardi eliminate le estremità e i filamenti esterni e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Lavate i cipollotti e immergeteli nel vino, meglio se barbera, come vuole la tradizione. Una volta sciolte le acciughe, la vostra bagna caoda sarà pronta da servire in tavola possibilmente nel caratteristico "fujot".

Agriturismo Sale in Zucca - Borgata Tetti Rolle, 4 - Moncalieri (TO) - Tel. 011/646379 - www.saleinzucca.info

Pasticcio di patate al forno

Ingredienti:

- patate
- olio extravergine di oliva
- aglio
- pancetta affumicata a dadini
- toma

Preparazione:

Lessare le patate. Preparare un soffritto di olio, aglio e pancetta. Imburrare una pirofila e schiacciare con l'apposito attrezzo le patate direttamente dentro, avendo cura di formare un letto soffice sopra il quale versare il soffritto preparato. Cospargere il tutto con abbondante toma biellese o valsesiana e mettere in forno per 15/20 minuti. Prima di servire, spolverare con prezzemolo tritato.

Agriturismo Cà d' Andrei - Via Trento, 2 - Sagliano Micca (BI) - Tel. 015/2475013 - www.cadandrei.it

Battuta di carne di Fassone Piemontese su letto di insalata e carote San Rocco con scaglie di Grana Padano

Ingredienti:

- battuta al coltello di carne di Fassone piemontese
- insalata
- carote di San Rocco
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- aceto
- olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Condire in una ciotola la carne cruda insieme all'aglio, sale, pepe, aceto e olio q.b. Preparare un letto di insalata, grattugiare le carote, condire ed adagiare dei medaglioni di carne precedentemente condita, decorare con scaglie di grana e aggiungere un filo d'olio extra vergine di oliva prima di servire.

Agriturismo Antica cascina Costa - Via Romani - Pagno (CN) - Tel. 0175/576113 - www.terranostra.it

Tonno di Coniglio



Ingredienti:

- 1 coniglio di circa 1 kg
- foglie di salvia
- 8 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- erbe aromatiche alloro, rosmarino, prezzemolo
- 2 chiodi di garofano
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- pepe

Preparazione:

Mettere 2,5 litri d'acqua in una pentola. Tagliare la cipolla, la carota e il sedano a cubetti e unirli all'acqua insieme ai chiodi di garofano, agli aromi e al pepe. Far bollire per circa mezz'ora e salare. Nel frattempo lavare e pulire bene il coniglio. Metterlo a cuocere nella pentola finché sarà tenero. Quando il coniglio sarà cotto, lasciarlo raffreddare e spolparlo cercando di ottenere dei pezzi regolari e non troppo piccoli. Sbucciare gli spicchi d'aglio, lavare e asciugare la salvia. Versare un po' d'olio extra vergine d'oliva in un barattolo di vetro, fare uno strato di coniglio, mettere qualche foglia di salvia e qualche spicchio d'aglio lasciato intero, aggiungere altro olio extra vergine d'oliva e continuare ad alternare gli strati fino alla fine del vaso di vetro.

Cascina San Nazario - Regione Reale, 2 - Montechiaro d'Asti (AT) - Tel. 0141/990024 - www.terranostra.it

Carpaccio di trota salmonata con crudità di verdure



Ingredienti:

- fettine di trota iridea salmonata affumicata al moscato
- finocchi
- cavolo cappuccio
- insalata
- carote
- sale
- olio extra vergine di oliva.

Preparazione:

Preparare un letto con le verdure tagliate a julienne, condire con olio extravergine di oliva e sale e adagiare una fettina di trota salmonata. Fare alcuni strati alternando crudità e trota e decorare a piacere con alcuni fili di verdura. Prima di servire aggiungere un filo d'olio extra vergine di oliva.

Agriturismo L'orto del Pian Bosco - Fraz. Loreto, 28 - Fossano (CN) - Tel. 0172/260453 - www.ortodelpianbosco.it

Insalata di riso alla novarese



Ingredienti:

- 350 gr di riso Baldo o Carnaroli
- 1 Tartufo
- olio extra vergine di oliva
- 4 Acciughe
- vino bianco secco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 Spicchio di aglio
- 2 Limoni

Preparazione:

Far bollire il riso in abbondante acqua per 8 minuti, scolarlo, disporlo in una teglia ben unta di olio, irrorare con vino bianco e finire la cottura per altri 7 minuti circa in forno a 170°. Una volta cotto stenderlo e farlo raffreddare. A parte in un pentolino far ridurre Olio extravergine di oliva, lo spicchio di aglio, il succo dei 2 limoni, il prezzemolo tritato e le 4 acciughe. In un recipiente di terracotta alternare strati di riso, il ristretto ottenuto precedentemente e scaglie di tartufo.

Agriturismo Il mulino della Villa - Via Braia, 4 - Landiona (NO) - Tel. 0321/828123 - www.ilmulinodellavilla.com

Manzo all'Olio



Ingredienti

- carne bovina (scamone o cappello del prete) da 1 kg
- un bicchiere d'olio extra vergine d'oliva
- due bicchieri di vino bianco
- uno spicchio d'aglio
- 3 gambe di sedano
- 1 cipolla
- 3 filetti di acciughe
- prezzemolo tritato
- rosmarino tritato
- pepe e sale

Preparazione:

La preparazione deve avvenire il giorno precedente a quello in cui s'intende consumare il piatto. In una pentola alta si mettono l'olio le acciughe e la carne, si lasciano insaporire appena con i profumi sopra elencati, quindi si aggiungono sale e pepe, si versa il vino e lo si lascia un poco evaporare a fuoco vivace. Si aggiunge un bicchiere d'acqua e si copre il tutto. La carne deve cuocere a fuoco moderato per due ore abbondanti, quindi la si taglia a fette e le si fa riprendere la cottura per almeno un'ora. Delicatamente le fette vengono poi accomodate in un piatto ovale profondo e lasciate riposare coperte con il loro sugo. Siccome il sugo rimasto è, di solito, abbondante è possibile utilizzarlo il giorno dopo per cuocervi delle patate a spicchi.

Molino dei Frati - Via Gramsci n. 40 - 24069 Trescore Balneario (BG) - Tel. 035.943812 - www.molinodeifrati.it

Manzo all'olio



Ingredienti

- Cappello del prete - 1 kg
- 1 Bicchiere olio d'oliva extra vergine
- 1 Bicchiere di vino bianco secco
- 1 spicchio d'aglio
- 5 filetti acciughe
- 2 cucchiai di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di Grana Padano
- 2 cucchiai di capperi
- Rosmarino
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

Preparazione

Preparare il trito con prezzemolo, rosmarino, acciughe e capperi. Fare rosolare il manzo con olio e aglio; successivamente aggiungere il trito. Sfumare con il vino bianco. Aggiungere sale e pepe. Cuocere a fiamma bassa per 2 ore. A cottura ultimata aggiungere il pane grattugiato e il Grana Padano.

Corte Nespolo - Via Casale 11 Loc. Cappelletta Virgilio (MN) - Tel. 0376.281163 - www.cortenespolo.it

Risotto alla contadina



Ingredienti

- 300 gr riso vialone nano
- 100 gr fagioli borlotti
- 100 gr piselli
- 100 gr polpa pomodoro
- 100 gr pancetta dolce
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 zucchini
- prezzemolo tritato
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe
- Grana Padano grattugiato
- Brodo vegetale

Preparazione

Tagliare a dadi le carote, la cipolla, il sedano e rosolare in 1 cucchiaio d'olio d'oliva insieme alla pancetta. Unire il riso, sale e pepe. Bagnare con un mestolo di brodo vegetale. Unire il pomodoro e portare a cottura versando il brodo poco alla volta fino all'asciugatura del riso. A parte sbollentare i fagioli, piselli e la zucchini, passarli in acqua fresca e unirli al riso 2 minuti prima che finisca la cottura. Spegnere la fiamma e mantecare con l'olio rimanente, il Grana e un pizzico di prezzemolo.

Agriturismo La Rasdora - Str. S. Maddalena, 14 - 46047 Porto Mantovano (MN) - Tel. 0376.399741 - www.larasdora.it

Zuppa di verza e fagioli



Ingredienti:

• 500 gr di fagioli • 8 foglie di verza • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 1 cipolla media • 750 cc di brodo di carne • Sale q.b.

Preparazione

Lessare i fagioli in acqua e sale, a cottura passarne la metà al passaverdura e unirli alla restante metà, scolati dall'acqua di cottura. In una padella con un po' d'olio d'oliva extravergine fare appassire le foglie di verza spezzettate, private della nervatura centrale. In una pentola dai bordi alti fare il soffritto di cipolla con il restante olio al quale si uniscono le verza, i fagioli, la conserva sciolta in mezzo bicchiere d'acqua calda ed il brodo bollente, aggiustare di sale e proseguire la cottura per una decina di minuti.

Agriturismo Dosso Badino - Monticelli Brusati - Viale Europa 53 - 25040 Monticelli Brusati (BS) - Tel. 030654405
www.agriturismodossobadino.it

Fagottini di S. Valentino



Ingredienti per l'impasto:

• 125 g di farina • 60 ml di acqua • 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro • 3 g di lievito istantaneo per torte salate • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

• 20 g di funghi • 100 ml di latte • 50 ml di besciamella • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • sale • pepe

Per spennellare: • 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro • 200 ml di acqua

Preparare l'impasto:

sciogliere il concentrato di pomodoro nell'acqua. In una ciotola setacciare la farina ed il lievito istantaneo per torte salate. Al centro mettere l'acqua col concentrato di pomodoro, l'olio ed il sale. Lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo; coprirlo e lasciarlo riposare a temperatura ambiente per almeno mezz'ora. Prendere i funghi secchi e metterli a bagno secondo le istruzioni sulla confezione (circa venti minuti in acqua tiepida). Sciacquarli e tagliarli a pezzetti piccoli. In una padella rosolare lo spicchio d'aglio. Eliminarlo ed aggiungere i funghi. Far rosolare un minuto e coprire con il latte. Fare cuocere 5-10 minuti. Spegnerlo e mescolare con la besciamella ed il parmigiano. Aggiustare di sale e pepe. Lasciare raffreddare. Stendere la pasta e ricavarne dei cuori con un tagliapasta. Mettere sulla metà di essi un cucchiaino di ripieno. Coprire con un altro cuore di pasta e sigillare i bordi schiacciandoli con una forchetta. A parte sciogliere il concentrato di pomodoro nell'acqua e spennellare i cuoricini. Cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa 10-15 minuti.

Locanda San Martino - Fulzen soc. agricola - Cascina San Martino, 1 - 26023 Grumello Cremonese (CR) - www.sanmartinoagriturismo.it

Insalata di finocchi e arance



Ingredienti:

• 1 finocchio tagliato molto sottile • 1 arancia tagliata a vivo • alcune noci spezzettate

Preparazione

Disporre il finocchio su un piatto da portata guarnire con le arance tagliate a vivo distribuire le noci spezzettate aggiustare di sale e condire con olio extravergine d'oliva.

Agriturismo Granai Certosa - Fraz. Torriano - Cascina Tirogno, 6 - 27012 Certosa Di Pavia (PV) - Tel. 0382925598 - www.granaicertosa.it

Biscotti di frolla all'olio extravergine di oliva



Ingredienti (per ca. 40 biscotti)

- 300 gr farina • 3 uova • 100 g di zucchero • 50 ml di olio extravergine di oliva • mezza stecca di vaniglia
- 1 bustina di lievito • la scorza di un limone • 1 pizzico di sale

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero all'interno di una ciotola per circa un minuto. Quindi aggiungere l'olio, la vaniglia e la scorza del limone grattugiata. Unire al composto la farina setacciata, il lievito in polvere ed un pizzico di sale. Impastare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare mezz'ora in frigorifero. Dopodiché stendere l'impasto su una spianatoia infarinata fino ad arrivare allo spessore di mezzo centimetro.

Ricavare dei biscotti con delle formine tonde, adagiarle su una teglia foderata con carta da forno e far cuocere in forno statico per 15 minuti a 180 gradi. Una volta cotti, lasciar raffreddare i biscotti e servirli cosparsi di zucchero a velo.

Agriturismo Roccolo - Via F.lli Venturoli, 9 - Bedizzole (BS) - Tel. 030.675066 - www.agriturismoroccolo.com

Crespelle ripiene di funghi e stracchino



Ingredienti per 7 - 8 crespelle (15 cm di diametro):

- 2 uova • 3 cucchiaini colmi di farina • latte • sale • burro • besciamella • pecorino • parmigiano grattugiato

Per il ripieno

- 150 gr di stracchino • 200 gr di funghi misti • 200 gr di provola (o mozzarella) • aglio • olio evo • prezzemolo • dado

Preparazione:

In una ciotola sbattere le uova, con un pizzico di sale, con una forchetta. Aggiungere 3 cucchiaini di farina colmi e sbattere delicatamente fino ad amalgamare le uova e la farina. Aggiungere a filo il latte, poco alla volta per evitare la formazione di grumi, fino ad ottenere un impasto dalla consistenza liscia ed omogenea. L'impasto per le crespelle non deve risultare molto denso per cui aggiungere ancora del latte se risulterà denso. Lasciare riposare in frigorifero per una decina di minuti. Nel frattempo preparare i funghi per il ripieno delle crespelle. In una padella mettete a scaldare l'aglio con un po' di olio.

Aggiungete i funghi misti e cuocere a fuoco lento, unendo anche il dado e il prezzemolo tritato. Preparare le crespelle in una padella antiaderente ben calda in cui si sarà fatto sciogliere un po' di burro. Versare con un mestolo l'impasto (circa due/tre mestoli piccoli) per ogni crespella, lasciare cuocere su ambo i lati fino a che non sarà ben cotta. Metterele a raffreddare in un piatto.

Disporre le crespelle ben distanti su un piano quindi tagliare la mozzarella e la provola a dadini. Su ogni crespella, spalmare dello stracchino lungo tutto il diametro, sminuzzare con un coltello i funghi e metterne una piccola quantità al centro di ogni crespella, sopra lo stracchino. Aggiungere la provola e la mozzarella e arrotolarle in modo che non fuoriesca il ripieno. Adagiare le crespelle ripiene di funghi e stracchino una accanto all'altra in una teglia in cui si sarà coperto il fondo con della besciamella.

Coprire tutto con della besciamella e cospargere con pecorino e parmigiano grattugiati. Infornare per 10-15 minuti in forno ben caldo fino ad ottenere la doratura esterna desiderata.

Agriturismo Alle Baite - Via Rivioni - Branzi (BG) - www.agriturismoallobaite.com

Farinata con le leghe



Ingredienti:

- gr 300 farina di mais • gr 500 di fagioli borlotti • 1 mazzo di cavolo nero • 2 pomodori maturi
- 1 spicchio di aglio • mezza cipolla rossa • sale • olio extravergine di oliva

Preparazione

Lavate con cura il cavolo, eliminate le coste più dure e tagliate le foglie in striscioline sottili. Lessate i fagioli in acqua salata, possibilmente "al fiasco". Soffriggete aglio e cipolla tritati in olio. Aggiungete i pomodori ed il cavolo, fate cuocere per circa mezz'ora. Nel frattempo passate al passatutto metà dei fagioli. Aggiungeteli al resto e fate cadere a pioggia la farina gialla. Aggiungete poco alla volta l'acqua di cottura dei fagioli mescolando lentamente. Se sono cotti "al fiasco" e non resta sufficiente acqua, si può aggiungere brodo. Proseguire la cottura a fuoco costante per circa 40 minuti mescolando di tanto in tanto. A fine cottura (la farinata è una polenta appena più liquida) aggiungete l'altra metà dei fagioli.

Agriturismo Il Calesse - Via Carraia, 215 - Loc. Montorio - 51039 Quarrata (PT) - Tel. 573.750344 - www.agriturismoilcalesse.it

Ribollita toscana



Ingredienti:

- 150 grammi di cavolo nero • 100 grammi di cavolo verza • 1 carota • 1 cipolla piccola • 1 costa di sedano
- 2 zucchine • 200 grammi di patate • 200 grammi di fagioli cannellini lessati • 150 grammi di pomodori pelati • 150 grammi di pane toscano raffermo • 80 grammi di rigatino (pancetta stesa)
- 700 grammi di brodo vegetale (o acqua) • 1 foglia di alloro • 2 foglie di salvia • 1 rametto di rosmarino • prezzemolo • olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere

Preparazione

Tagliare a velo la cipolla, la carota e il sedano a dadini e stufare con un filo d'olio e sale. Unire anche la pancetta a pezzettini, e nell'ordine il cavolo nero, il cavolo verza a striscioline, le zucchine a rondelle e le patate a dadini. Rosolate dolcemente, profumare con il prezzemolo e dare carattere con il peperoncino. Unire un primo mestolo di brodo vegetale bollente e proseguire la cottura per circa 45/50 minuti, unendo a mano amano altro brodo, la foglia d'alloro spezzata, il rametto di rosmarino e le foglie di salvia. Dopo circa 35 minuti di cottura eliminare alloro, rosmarino e salvia e frullare un terzo della zuppa in modo da ottenere una crema. Regolare di sapore e tenere da parte. Unire i fagioli alla zuppa lasciandone una piccola parte per la guarnizione. Aggiungere anche il pane tagliato sottile, i pelati schiacciati con la forchetta e proseguire con la cottura per una decina di minuti per ottenere una zuppa abbastanza densa, assaggiare ed eventualmente regolare di sale. Velare il fondo dei piatti con la crema calda e disporre al centro la ribollita. Guarnire con i fagioli tenuti da parte e rifinire con un filo d'olio d'oliva, possibilmente toscano.

Villa Graziani - Via per Rosignano, 14 - 57016 Vada, Rosignano Marittimo (LI) - Tel. 0586.788244 - www.villagraziani.com

Macco di fave e finocchio



Ingredienti:

- 300 gr di fave secche spaccate • 1 pomodoro a dadini • 1 cipolla di tropea • 2 cucchiaini di finocchio selvatico • acqua fredda • olio extra vergine di oliva • 200 gr di caserecce

Preparazione:

Mettere a mollo le fave per 12h in acqua fredda. Rosolare in una capiente pentola di coccio o a fondo alto la cipolla per un paio di minuti con l'olio aggiungere il pomodoro a dadini, le fave, il finocchio e l'acqua fredda salata. Portare a cottura per circa 2h a fuoco lento mescolando di tanto in tanto fino a che il tutto non sarà ridotto ad una purea. Cuocere la pasta nella purea e lasciare riposare per qualche minuto al termine della cottura. Condire con olio extravergine di oliva o peperoncino macinato.

Fattoria Manostalla - C.da Manostalla - Partinico (PA) - Tel. 091.8787033 - www.fattoriamanostalla.it

Tagliata con rucola



Ingredienti:

- 800 gr di filetto o entrecote di manzo
- qualche pomodoro pachino
- qualche foglia di rucola
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

L'ideale sarebbe cucinare la tagliata sulla brace, ma in casa è possibile utilizzare una normalissima piastra. Tenere la fetta di filetto almeno un'ora fuori dal frigo prima di cuocerla. Mettere a scaldare una piastra o una bistecchiera, possibilmente in ghisa, cospargendola con del sale grosso per fare in modo che la carne non si attacchi troppo alla piastra. Mettere a cuocere la carne, lasciandola almeno 4-5 minuti su ogni lato. Naturalmente, la cottura va a seconda dei gusti, ma il modo migliore per gustare la tagliata è quello di lasciare l'interno rosato in modo che non sia troppo secca. Togliere la carne dal fuoco e lasciarla riposare alcuni minuti. Procedere poi a tagliarla nel tipico modo della tagliata, con un taglio obliquo, in fettine che siano spesse almeno due centimetri. Mettere in un piatto un letto di rucola. Condire con sale, olio extravergine di oliva e pepe.

Casa Nuova - Loc. Casa Nuova di Nivano - Rivergaro (PC) - Tel. 0523.957436 - www.casanuovanivano.com

Crostoni alla Crema di Parmigiano Reggiano e erbe aromatiche



Ingredienti:

- Parmigiano Reggiano 24 mesi
- timo
- salvia
- rosmarino
- un pizzico di maggiorana
- pepe
- olio extra vergine di oliva
- pane con lievito madre abbrustolito a fette

Preparazione:

Tritare finemente le erbe aromatiche, amalgamarle al parmigiano reggiano grattugiato, unirvi l'olio extravergine fino ad ottenere una crema di una certa consistenza; spalmare il tutto sui crostoni caldi e guarnire con un filo di olio di oliva extravergine e qualche foglia di aromi.

Azienda Agrituristica Casale Eldoro - Via Canaletto 19/21 - Calestano (PR) - Tel. 0525.528224 - www.agriturismocasaleeldoro.it

Gnocchi di zucca al sugo di salsicciata



Ingredienti per gli gnocchi:

- 300 gr di zucca
- 1/2 cipolla
- farina q.b.

ingredienti per la salsa:

- 250 gr pomodori S. marzano
- 200 gr di salsiccia fresca
- vino bianco
- olio extravergine di oliva
- parmigiano reggiano
- prezzemolo tritato

Preparazione:

in una pentola far bollire la zucca tagliata a cubetti e la cipolla fino a quando non sarà ben cotta e sfaldata. Successivamente colare l'acqua e con un mixer frullare finemente, lasciar raffreddare il composto. A parte prendere la salsiccia, sbudellarla lavorandola a mano con dell'olio extravergine di oliva in una padella con diametro 30. Soffriggere la salsiccia fino a quando sarà rosolata per bene aggiungere in bicchierino di vino bianco. Far sfumare e successivamente aggiungere i pelati lavorandoli prima con le mani per romperli. Procedere con la cottura a fuoco lentissimo per 20 minuti. Prendere la crema di zucca oramai fredda ed aggiungere pian piano la farina fino a quando il composto non risulterà duro e compatto. Procedere poi alla realizzazione degli gnocchi nella loro forma tipica facendo attenzione a spolverarli con farina per evitare che si attacchino tra di loro. Cuocere gli gnocchi che non impiegheranno più di 6 minuti e scolarli unendoli con il sugo precedentemente fatto. mantecare e aggiungere del parmigiano reggiano. impiattare ed aggiungere in filo di olio extravergine a crudo. Decorare con prezzemolo tritato finemente.

Azienda Agrituristica "AL CENTIMOLO" - Via Centimolo - Cainello (CE) - Tel. 0823/922878 - www.agriturismoalcentimolo.it

Ciambellone morbidissimo con cioccolato all'olio extra vergine d'oliva



Ingredienti:

• 3 uova • 250 gr. zucchero • 250 gr. farina • 130 gr. olio extra vergine di oliva • 130 gr. acqua • 90 gr. cioccolato all'olio d'oliva. • 1 bustina di lievito per dolci.

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere poco alla volta la farina, mettere olio extra vergine d'oliva e acqua. Infine mettere la bustina di lievito. Mettere i 3/4 del composto nello stampo, nel rimanente aggiungere la cioccolata all'olio d'oliva e una volta amalgamato bene, aggiungerlo nello stampo. Far cuocere nel forno a 180°C per circa 20-25 min.

Agriturismo Il Bagolaro - Loc. Silvestri snc - Nerola (RM) - Tel. 0774/644029 - www.ilbagolaro.it

Fregnacce alla persca (maggiorana) con olio extravergine di oliva DOP Sabina



Ingredienti:

• olio extra vergine di oliva DOP Sabina q.b. • un aglio • 200 gr. di maggiorana • fregnacce (pasta fatta in casa con farina, uova, acqua, tagliata a forma di rombo)

Preparazione

Preparare il fondo della salsa mettendo a dorare in olio extra vergine di oliva DOP Sabina uno spicchio d'aglio in camicia. Contemporaneamente mondare e lavare accuratamente la maggiorana, tritarla grossolanamente e aggiungerla quando l'aglio è dorato, lasciando appassire il tutto. Immergere le fregnacce in acqua bollente già salata, facendole cuocere per qualche minuto. Scolarle con cura, unirle alla salsa e saltare il tutto. Servire ben caldo con rametti interi di maggiorana ed olio extra vergine di oliva DOP Sabina a crudo.

Agriturismo La Ripa - Loc. Santa Maria - Montorio Romano (RM) - Tel. 0774.62174 - www.laripa.com

Zuppa di farro ai funghi porcini



Ingredienti:

• 250 gr di farro perlato • mezza cipolla • uno spicchio d'aglio • un rametto di rosmarino • una carota • olio extra vergine di oliva • timo • due manciate di fagioli del purgatorio • sale • due etti di funghi porcini • panna da cucina

Preparazione

Mettere a cuocere i fagioli (senza ammollo) con una foglia di alloro e quando sono pronti scolarli ma tenendo da parte l'acqua. Cuocere i funghi con un goccio di olio extra vergine di oliva ed uno spicchio di aglio; finirli di cuocere aggiungendo del brodo di verdure. A parte, fare un soffritto con tutti gli odori tranne il timo; aggiungere il farro, girando sempre. Dopo 10 minuti aggiungere man mano l'acqua dei fagioli ed il timo; dopo altri 10 minuti aggiungere i funghi cotti ed i fagioli, aggiustare di sale ed in ultimo un pochino di panna da cucina.

Agriturismo Buonasera - Loc. Buonasera 18 - Bagnoregio (VT) - Tel. 0761.792397 - www.agribuonasera.com

Lasagne di broccoletti e salsicce di vitellone biologico



Ingredienti: • 500 gr di lasagne • 1 kg di broccoletti biologici • 2 salsicce di vitellone biologiche • 250 gr di mozzarella biologica • 200 gr di pecorino grattugiato • 2 spicchi d'aglio • olio extra vergine di oliva biologico • sale e peperoncino q.b.

Preparazione

Lessare le lasagne per 40 secondi e lasciare raffreddare. Preparare il soffritto di aglio, olio extra vergine di oliva biologico e peperoncino e ripassarvi i broccoletti precedentemente lessati e ben strizzati. Dopo circa 3 minuti aggiungere le salsicce di vitellone biologico sbriciolate, lasciandone un po' da parte. Cuocere per 2 minuti e poi frullare tutto nel mixer fino a formare una crema. Comporre la lasagna alternando sfoglia, crema di broccoletti, mozzarella a cubetti e pecorino grattugiato. Concludere con un ultimo strato di crema, mozzarella, pecorino e la salsiccia lasciata da parte. Infornare a 180 °C per 30 minuti. In uscita, aggiungere un goccio di olio extra vergine biologico

Agriturismo Casale del Castellaccio - Via di Castel Campanile, 581 - Fiumicino (RM) - Tel. 06.61697654 - www.casaledelcastellaccio.com

Sagne e fagioli con pancetta



Ingredienti:

- sagne • fagioli • pancetta • olio extra vergine d'oliva "Colline Teatine" o "Aprutino Pescara" Dop
- passata di pomodoro • soffritto • alloro • sale

Ingredienti per le sagne:

- 500 gr di farina • acqua e sale q. b.

Preparazione:

L'impasto per le sagne deve essere duro e omogeneo. Stendere l'impasto con il mattarello o la macchina della pasta e fare delle striscioline lunghe 3-4 cm larghe 1 cm. Per il sugo: soffriggere la pancetta con l'olio extra vergine d'oliva, aggiungere la passata, sale, una foglia di alloro. Cuocere il tutto e negli ultimi minuti di cottura aggiungere i fagioli.

Palozzo Ranch - Loc. Villareia, 33 - Cepagatti (PE) - Tel. 085. 9700165 - www.terranostra.it

Fuje strascinate



Ingredienti:

- kg 1 di verze • alloro • aglio rosso di Sulmona • olio extra vergine "aprutino pescarese" o "Colline Teramane" o "Colline Teatine" DOP • vino Trebbiano Doc bianco secco

Preparazione:

Far soffriggere nell'olio l'aglio e le foglie di alloro. Aggiungere poca acqua e vino bianco secco e portare ad ebollizione. Unire allora le verze ben pulite e lavate e farle cuocere, salandole a metà cottura.

Masseria Scipioni - Fraz. Rocciano - Teramo (TE) - Tel. 338.5242110 - www.terranostra.it

Pallotte Cace e Ove



Ingredienti:

- 300gr di pane raffermo • prezzemolo tritato a piacere • 6 uova • per ogni etto di formaggio 1 uovo • 150 gr di pecorino • pangrattato • passata di pomodoro
- 4 pomodori freschi • 400 gr peperoni a pezzettoni • 1/2 cipolla • olio extra vergine d'oliva "Colline Teatine" o "Aprutino Pescara" Dop • sale q.b.

Preparazione:

Le "pallotte cace e ove", chiamate anche polpette cacio e uovo, sono una ricetta tipica della cucina cosiddetta "povera" abruzzese. Senza carne, ma gustosamente preparate con semplici ingredienti, come il pane raffermo, il formaggio e le uova. Le polpette così fatte vengono prima fritte e poi cotte in salsa di pomodoro. Una ricetta che veniva usata molto tempo fa in sostituzione del secondo piatto, quando la carne era un lusso che solo pochi potevano permettersi. Si inizia con l'ammorbidire il pane utilizzando dell'acqua. Poi lo si strizza e si uniscono le uova, il formaggio pecorino, il prezzemolo ben tritato ed il sale. Aggiungere il pangrattato per rendere il composto più compatto e continuare ad amalgamare. Fare delle polpette, lasciarle riposare per un po'. Per preparare il sugo, far imbiondire la mezza cipolla con 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, aggiungere i peperoni e soffriggere leggermente. Aggiungere la passata di pomodoro ed i pomodori a pezzetti, il sale e far cuocere a recipiente coperto per almeno 30 minuti, mescolando ogni tanto. Versare le polpette e cuocere per 15 minuti circa, a fiamma bassissima. Le Pallotte cace e ove non vanno servite calde, ma tiepide, magari accompagnandole con un buon vino Montepulciano d'Abruzzo.

Agriturismo Caniloro - Contrada S. Onofrio 134 - Lanciano (CH) - Tel. 0872.50297 - www.caniloro.it

Purea di fave con cicorielle selvatiche



Ingredienti :

300 gr. di fave secche • 600 gr. di cicoria selvatica • sale • pepe • olio extra vergine di oliva • fette di pane casereccio • peperoncino

Preparazione:

Passate le fave sotto l'acqua corrente per pulirle da eventuali residui di polvere. Mettetele a bagno in acqua fredda per almeno sei ore. Colatele e fatele cuocere dolcemente su fiamma bassa, in acqua appena salata, per circa un paio d'ore, affinché risultino morbide.

Servendovi di un cucchiaino di legno, dopo aver unito alle fave due cucchiaini di olio extravergine di oliva d'oliva, mescolate energicamente fino ad ottenere quasi una crema. Intanto, pulite bene le cicorie selvatiche, sciacquatele più volte e lessatele in acqua, a cui avrete aggiunto la giusta dose di sale.

Ripassatele in padella con aglio, olio e un pizzico di peperoncino piccante e intanto tostate sulla piastra quattro fette di pane casereccio.

Riempite quattro terrine di coccio con due mestoli di crema di fave, appoggiatevi al centro una bella quantità di cicoria selvatica, ancora un filo d'olio extravergine d'oliva e servite questa magnifica zuppa accompagnata con dei crostini di pane tostato.

Masseria La Calcara - SP 151 - Ruvo km 6,500 - 70022 Altamura (Ba) - Tel. 080/3145365- www.masserialacalcara.it

Orecchiette con le cime di rapa



Ingredienti:

250 gr di orecchiette fresche • 300 gr cime di rapa ben lavate e tagliate a pezzettoni • 100 gr circa di pangrattato • aglio • sale • olio extravergine di oliva • olio extravergine di oliva con peperoncino (olio santo) • 12 filetti di alici sott'olio

Preparazione:

In abbondante acqua salata portata ad ebollizione mettete le cime di rapa per circa 10-15 minuti. Nel frattempo in un pentolino versate il pangrattato e fatelo tostare, girandolo spesso con un cucchiaino. Quando si è ben dorato, spegnete il fuoco e aggiungete un filo abbondante di olio santo. Quando le cime di rapa appaiono tenere al punto giusto versare, nello stesso pentolone aggiungete le orecchiette e ultimate la cottura per alcuni minuti della pasta e delle verdure.

A cottura ultimata scolate cime di rapa e orecchiette e versate tutto in una coppa. In una terza pentola mettete abbondante olio extravergine di oliva e l'aglio tagliato finemente ad imbiondire per un paio di minuti. A fuoco spento versate le alici, scioglietele nell'olio extravergine di oliva e versate il tutto nella coppa. Mescolate e, da ultimo, aggiungete il pangrattato.

Tenuta Chianchizza - Via Chianchizza - 70043 Monopoli (Ba) - Tel. 080/9374951 - www.tenutachianchizza.it

Ciceri e tria



Ingredienti per la Tria:

400 gr di semola rimacinata di grano duro • 200 gr d'acqua tiepida

Ingredienti per la zuppa di ceci: • 200 gr di ceci • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 spicchio d'aglio • 1 cipolla • alloro • sale grosso • pepe • olio extravergine di oliva

Preparazione:

Mettete a bagno i ceci secchi per tutta la notte. Il giorno seguente li sciacquate, li versate in una pentola, possibilmente in terracotta, insieme ad un gambo di sedano, una carota, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, qualche foglia d'alloro, un pugno di sale grosso. Coprite il tutto con l'acqua, fino ad un dito sopra i ceci, e cuocete a fuoco lento per 2-3 ore. Mentre la zuppa di ceci cuoce, preparate la Tria. Versate sulla spianatoia la semola rimacinata di grano duro e, poco alla volta, l'acqua tiepida. Mescolate per bene fino ad arrivare ad avere un impasto compatto e omogeneo. Riprendete l'impasto e stendetelo ad uno spessore di 2 mm.

Con la rondella tagliate la sfoglia formando quasi delle tagliatelle, più larghe e leggermente più spesse, che in Puglia vengono chiamate "tria". La tria pronta andrà divisa e la maggior parte andrà cotta nel brodo della zuppa di ceci per 10 minuti circa, mentre la restante tria andrà frita in olio bollente.

La pasta frita andrà incorporata alla zuppa di ceci con tria precedentemente cotta.

Cuocete per altri 2 minuti, mescolate delicatamente e servite in tavola i Ciceri e Tria con il pepe nero macinato al momento e un filo di olio extravergine di oliva, in modo da poterne assaporare le gradevoli note.

Fattoria Il Noce - C.da Marroco - Manduria (TA) - Tel. 099/734943 - www.fattoriailnoce.com

Fusilli, cavolfiore, pan grattato



Ingredienti

• 400 gr di fusilli • 800 gr di cavolfiore • 150 gr di provolone • 50 gr di formaggio pecorino • 1 spicchio d'aglio • 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva • Pangrattato q.b. • 1 Peperoncino fresco rosso • sale q.b.

Preparazione:

Mondate i cavolfiori e tagliateli a cimette piccole. In un tegame versate 5 cucchiaini d'olio d'oliva e preparate un soffritto con peperoncini e aglio e aggiungete per ultimo il cavolfiore. Amalgamate bene tutto, aggiungete sale quanto basta e coprite con uno strato d'acqua. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per quindici minuti fino a quando il cavolfiore non si sarà ammorbidito e l'acqua completamente asciugata.

A parte tagliate il provolone a pezzi piccoli e grattugiate il formaggio pecorino. Fate bollire i fusilli in acqua salata. Giunta a cottura, scolate la pasta e versatela nel tegame con il cavolfiore. Mantecate con il pecorino e il provolone. Dopodiché mettete la pasta in una teglia da forno copritela con pane grattato e fate cuocere a 180° per 10 minuti in modalità grill.

Servite la vostra pasta gratinata con cavolfiore ricordandovi, dopo la cottura, di cospargerla con un po' di pane grattato.

Masseria Sciaiani Piccola - C.da Masseria Sciaiani Piccola, snc - Villa Castelli (BR) - Tel. 0831/860540 - www.sciaiani.it

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
- direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito 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 o rivolgerti alla Sezione LILT della tua provincia per scoprire come diventare volontario LILT. Unico requisito: avere un cuore grande così.

SEZIONI PROVINCIALI LIILT*

SEDE CENTRALE	Tel. 06.4425971	MASSA CARRARA	Tel. 0585/493036
AGRIGENTO	Tel. 0925.905056	MATERA	Tel. 0835.332696
ALESSANDRIA	Tel. 0131.206369 -41301	MESSINA	Tel. 090.3690211
ANCONA	Tel. 071.2071203	MILANO	Tel. 02.49521
AOSTA	Tel. 0165.31331	MODENA	Tel. 059.374217
AREZZO	Tel. 0575.404785	MONZA	Tel. 02.49521
ASCOLI PICENO	Tel. 0736.358360	NAPOLI	Tel. 081.5465880/ 5495188
ASTI	Tel. 0141.595196	NOVARA	Tel. 0321.35404
AVELLINO	Tel. 0825.73550 366.6254190	NUORO	Tel. 0784.619249
BARI	Tel. 080.5216157	ORISTANO	Tel. 0783.74368
BARLETTA	Tel. 0883.332714	PADOVA	Tel. 049.8070205
BELLUNO	Tel. 0437.944952	PALERMO	Tel. 091.6165777
BENEVENTO	Tel. 0824.313799	PARMA	Tel. 0521.702243-988886
BERGAMO	Tel. 035.242117	PAVIA	Tel. 0382.27167-33939
BIELLA	Tel. 015.8352111	PERUGIA	Tel. 075.5004290
BOLOGNA	Tel. 051.4399148	PESARO-URBINO	Tel. 338.8076868
BOLZANO	Tel. 0471.402000	PESCARA	Tel. 328.0235511/ 338.5885788
BRESCIA	Tel. 030.3775471	PIACENZA	Tel. 0523.384706
BRINDISI	Tel. 0831.520366	PISA	Tel. 050.830684
CAGLIARI	Tel. 070.495558	PISTOIA	Tel. 0573.365280
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873	PORDENONE	Tel. 334.6908300
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008	POTENZA	Tel. 0971.441968
CASERTA	Tel. 333.2736202	PRATO	Tel. 0574.572798
CATANIA	Tel. 095.7598457	RAGUSA	Tel. 0932.229128
CATANZARO	Tel. 0961.725026	RAVENNA	Tel. 0545.214081
CHIETI	Tel. 0871.564889	REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563
COMO	Tel. 031.271675	REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844
COSENZA	Tel. 0984.28547	RIETI	Tel. 0746.205577
CREMONA	Tel. 0372.412341	RIMINI	Tel. 0541.394018
CROTONE	Tel. 0962.901594	ROMA	Tel. 06.88817637
CUNEO	Tel. 0171.697057	ROVIGO	Tel. 0425.411092
ENNA	Tel. 0935.511755 339.2171490	SALERNO	Tel. 089.220197
FERMO	Tel. 0734.963949	SASSARI	Tel. 079.214688
FERRARA	Tel. 340.9780408 329.4308789	SAVONA	Tel. 019.812962
FIRENZE	Tel. 055.576939	SIENA	Tel. 0577.285147
FOGGIA	Tel. 0881.661465	SIRACUSA	Tel. 0931.461769
FORLÌ-CESENA	Tel. 0543.731410	SONDRIO	Tel. 0342.219413
FROSINONE	Tel. 0775.207374/5 333.2568341	TARANTO	Tel. 099.4528021
GENOVA	Tel. 010.2530160	TERAMO	Cell. 338.1541142
GORIZIA	Tel. 0481.44007	TERNI	Tel. 0744.431220
GROSSETO	Tel. 0564.453261	TORINO	Tel. 011.836626
IMPERIA	Tel. 0184.570030-506800	TRAPANI	Tel. 0923.873655
ISERNIA	Tel. 0865.441356	TRENTO	Tel. 0461.922733
L'AQUILA	Tel. 0862.580566	TREVISO	Tel. 0422.321855-335.1212509
LA SPEZIA	Tel. 0187.733996 366.6679988	TRIESTE	Tel. 040.398312
LATINA	Tel. 0773.694124	UDINE	Tel. 0432.481802
LECCE	Tel. 0833.512777	VARESE	Tel. 0331.623002
LECCO	Tel. 039.599623	VENEZIA	Tel. 041.958443
LIVORNO	Tel. 0586.811921-444034/5	VERBANO CUSIO OSSOLA	Tel. 0323.643668
LODI	Tel. 0371.423052	VERCELLI	Tel. 0161.255517
LUCCA	Cell. 340.3100213	VERONA	Tel. 045.8303675
MACERATA	Tel. 0737.636748	VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
MANTOVA	Tel. 0376.369177/8	VICENZA	Tel. 0444.513333/513881

Per ulteriori informazioni www.liilt.it