Contro il cancro, le ricette di Diana

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 18 Febbraio 2012 18:30

Può, una ricerca scientifica, influenzare positivamente durante il suo svolgimento, quindi ancor prima della pubblicazione dei suoi risultati, la vita e le abitudini dei suoi sperimentatori? Ebbene, dopo aver trascorso un pomeriggio con i ricercatori ed i pazienti volontari del **Progetto Diana-5**, mi sento di affermare che ciò è possibile.

A questo punto urge spiegare cos'è il **Progetto Diana-5;** esso prende spunto dalla possibilità, scoperta dai ricercatori, di una relazione tra il nostro modo di vivere e di cibarci ed il rischio di cancro mammario o, più generalmente, tra stile di vita complessivo e tumore; inteso il nesso, il progetto di ricerca è stato presentato e quindi finanziato da **AIRC**, **Ministero della Salute** e **Lega Vita e Salute**. La sede del progetto è presso l'**Istituto Nazionale Tumori** di Milano, dove la ricerca è seguita direttamente dal Dott. **Franco Berrino**, Direttore del dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. Ovviamente, non mi dilungherò sui dettagli della ricerca scientifica vera e propria, poichè lo scopo di questo articolo è solo dimostrare come la qualità dell'alimentazione sia importate per l'essere umano, sia dal punto di vista salutistico che da quello del piacere sensoriale, concetti che sostengo da molto tempo su queste pagine.

Il **Progetto Diana** comprende diversi livelli di ricerca, ma quello a cui ho partecipato io, e di cui vi parlerò, è il n.5, relativo alla sperimentazione per prevenire le recidive del carcinoma mammario e basato sulla dieta e sull'attività fisica. Il **Diana-5** è attualmente in corso di svolgimento a **Milano**, **Mantova**, **Busto Arsizio**, **Asti**, **Biella**, **Piacenza**, **Napoli**, **L'Aquila**, **Roma**, **Rieti**, **Potenza** e **Palermo**, e sta coinvolgendo migliaia di donne, tutte provenienti da un'operazione al seno.

A **Palermo**, il **Progetto Diana-5**, ha sede presso l'**A.R.N.A.S**, Ospedali Civico e Benfratelli, G. Di Cristina e M. Ascoli, U.O. Oncologia Sperimentale del Dipartimento di Oncologia, sotto la responsabilità della Dott.ssa **Adele Traina**, coadiuvata dalla Dott.ssa **Nicoletta Salviato**, dal Dott. **Vitale Miceli** e dalla Dott.ssa **Cecilia Dolcemascolo**, in qualità di psicologa. L'attività del gruppo di ricerca si realizza tramite veri e propri seminari nutrizionistici mensili, ai quali, i volontari partecipano impegnandosi a seguire le linee guida esposte dai medici. Fin qui la parte teorica, ma trattandosi di cambiamenti importanti da effettuare nelle proprie abitudini alimentari, non è sufficiente dare sterili indicazioni ai pazienti, bisogna anche aiutarli a creare ed a preparare autonomamente i piatti compatibili con la nuova alimentazione. Tutto questo, perchè in commercio non esistono pietanze già pronte compatibili con **Diana-5**, ma solo gli ingredienti che, opportunamente assemblati, permettono di creare un nuovo salubre modo di cucinare e di alimentarsi. Al gruppo di ricerca mancava quindi una struttura ed il necessario know-how per poter accedere alla cucina; fortunatamente, grazie alla collaborazione del Prof. **Rosolino Aricò**, Dirigente Scolastico dell'**IPSSAR Pietro Piazza** di Palermo, ed alla professionalità del Docente di cucina Prof. **Pietro Pupillo** e del Maestro Pasticciere **Salvatore Cappello**, si è creato un vero pool della ristorazione anticancro.

Le linee guida del progetto si possono riassumere in questi pochi punti, che però coinvolgono in toto la nostra alimentazione e stile di vita:

- riduzione dell'apporto calorico con mantenimento del peso corporeo entro limiti ben stabiliti;
- dieta a basso indice glicemico;
- miglioramento del profilo lipidico con riduzione dei processi infiammatori;
- contenimento dell'apporto proteico, preferendo quelle di natura vegetale a quelle animale;
- attività fisica.

Partecipando personalmente ad alcune riunioni del gruppo, mi sono reso conto di come la base delle linee guida sia l'alimentazione mediterranea, con tutti i suoi cibi, ricchi di antiossidanti e altre proprietà benefiche: pesce azzurro, cereali e farine non raffinati, olio extra vergine d'oliva, legumi e verdure; inoltre, un altro punto importante va in favore della stagionalità e genuinità dei prodotti, preferibilmente provenienti da agricoltura biologica.

In aggiunta alla dieta, il primo caposaldo è sicuramente l'**eliminazione degli zuccheri semplici**, cioè tutti quei carboidrati facilmente assimilabili dal nostro organismo costituiti prevalentemente da **glucosio** e **saccarosio**, ma anche dagli **amidi**, come quello delle **patate**, infine, il **fruttosio**, se assunto con frutta e vegetali, è tollerato ma senza eccedere; semaforo verde, invece, per i carboidrati dell'alimentazione mediterranea, come **pane, pasta** e **riso**, definiti **zuccheri complessi** poichè costringono ad un lavoro aggiuntivo il nostro mebabolismo per poterli assimilare totalmente.

Un altro punto importante è l'eliminazione degli alimenti raffinati, quindi meglio preferire le **farine grezze**, meglio se di grani antichi siciliani come la Tumminia, ricca di fitoestrogeni; nel caso del proibitissimo zucchero semolato, sarebbe meglio scegliere quello di **canna** o il **miele**, ricco di apigenina, un flavonoide presente anche in sedano e prezzemolo, e con un più basso indice glicemico rispetto al saccarosio.

Ben viste anche molte tipologie di **verdure**, alcune di esse, **cavolacee** e **carciofi**, possiedono risorse attive nella prevenzione del cancro.

Assolutamente **da ridurre i lipidi**, comunemente chiamati grassi, responsabili anche di tante malattie vascolari, che sempre di più oggi affliggono l'uomo moderno.

Le **proteine** sarebbe meglio assumerle dai **vegetali**, come **soia**, **fagioli** ed altri **legumi**; la **carne** è ovviamente presente, ma in quantità massima di 500 gr. alla settimana e, comunque, da preferire bianca; l'ideale sarebbe quella di **suino nero dei nebrodi**, il cui 50% circa del grasso è costituito da benefico acido oleico. Vietatissimi i **salumi**, vere bombe cariche di **grassi saturi**, ma anche in questo caso, se proprio non se ne riesce a fare a meno, ci viene di nuovo in aiuto il suino nero.

Tuttavia, date queste premesse, non si può certamente andare a mangiare in un ristorante: impossibile trovarne anche solo uno che soddisfi minimamente i giusti requisiti. L'unica alternativa è quindi cucinare in casa propria; ed ecco che entra in gioco **Pietro Pupillo**, ideatore di un menù completo che impiega solo ingredienti consentiti dal progetto, ed in fin dei conti anche facilmente reperibili. Dopo il pranzo o la cena, tuttavia, sfido chiunque a rinunciare al dolce senza un pizzico di malinconia, dato che esso condensa tutto il peso di una qualsiasi dieta. Parlando di dolci, infatti, le cose si complicano molto, e ad onor del vero la pasticceria è un'arte molto ben codificata: burro, farina bianca, zucchero, uova, sono ingredienti insostituibili per la realizzazione di un dolce. In questo caso, l'asso nella manica del progetto è **Salvatore Cappello**, tra i pochissimi Maestri Pasticcieri che Palermo vanta. Salvatore con entusiasmo, ha aderito alla sfida e non potendo usare i quattro ingredienti summenzionati, ha studiato soluzioni altamente innovative, creando una vera e propria linea di dolci in sintonia con la filosofia nutrizionale anticancro del progetto **Diana**.

Il Prof. **Aricò**, come esso stesso ha dichiarato, è seriamente intenzionato a introdurre, nell'Istituto da lui diretto, tutte quelle conoscenze nutrizionali ed il concetto di tipicità degli ingredienti che differenziano la cucina quasi "cieca" di una volta, rispetto a quella di oggi. Il professore si è trasformato in un grande alleato del gruppo di ricerca e dei due chef, incoraggiando la partecipazione dei propri alunni alle riunioni del gruppo, al fine di diffondere il più possibile la conoscenza delle materie prime e delle sue proprietà nutrizionali.

Al termine di ogni seminario nutrizionistico, è prassi del gruppo assaggiare gli "esperimenti" degli chef, immancabile momento gastronomico che permette di valutare, non solo la bontà delle soluzioni adottate, ma anche la profonda conoscenza delle materie prime utilizzate. Ecco che sfilano i "**cuori di carciofi in insalata alla bottarga**", gli "**involtini di verza**", l' "**orzo a minestra**", l' "**orzo con sparacelli**", la "**frolla al farro e olio extra vergine**" utilizzata in diversi dolci, il "**biscotto alla carruba**", il "**plum-cake**", i "**muffin**", la "**crostata con crema di soia e frutti di bosco**", il "**croccante di cereali al cioccolato**", la "**torta con frutta secca**", le "**reginelle**", il "**croccante di pistacchi**" e qualche altro piatto che sicuramente sto dimenticando, preso com'ero dai casalinghi profumi speziati cha aleggiavano in aula. Il tutto, quasi senza l'uso dei già citati classici ingredienti di pasticceria. Cosa mi ha colpito di più? La crema alla soia utilizzata nella crostata, contemporaneamente gustosa, decisa e delicata, il profumo di cioccolato del croccante ai cereali, ma anche gli involtini di verza, sembravano ripieni di quella carne che... non c'era!

Avevo esordito, in questo mio scritto, con un'ardua affermazione a proposito dell'immediato miglioramento della vita dei partecipanti o sperimentatori della ricerca; non ho potuto appurare ciò dalle singole signore, ma l'esperienza di **Pietro Pupillo** e consorte può essere un esempio positivo poichè, dopo soli due mesi di introduzione della nuova dieta, evidentemente provata a casa dallo scrupoloso docente, entrambi hanno perso ben 15 kg l'uno, senza neanche rinunciare al senso di sazietà in quanto le regole non prevedono il dosaggio di nessun alimento. Un bel risultato, arrivato dopo aver tentato una serie di inutili diete tradizionali, che ha soprattutto aggiunto un consistente e fondamentale senso di benessere ed armonia, acquisito nei confronti del proprio corpo.

Approfondimenti:

Progetto Diana-5 Palermo: 091-6664345 / 6 / 7
registrotumori@ospedalecivicopa.org
http://www.istitutotumori.mi.it
http://www.mangiamediterraneo.it

{wd file=LaDietaMediterraneaPerTuttoLAnnoByIdimed.pdf name='Ricette Diana-5 da scaricare, grazie a Istituto Idimed'}

moocasa_albumid=5698740076745084961

Album del 17 Gennaio 2012

Album del 16 Febbraio 2012

Album del 18 Febbraio 2012

Album del 20 Marzo 2012

Album del 3 Aprile 2012

Album del 3 Maggio 2012