

La Sindrome Metabolica di Franco Berrino

Scritto da Maurizio Artusi
Venerdì 22 Giugno 2012 18:00



Il titolo non è tra i più invitanti, ma se è vero che noi siamo ciò che mangiamo, sarà il caso di approfondire anche le peculiarità nutrizionali dei cibi che ingeriamo, oltre che quelle organolettiche. E' questo il senso del convegno dal titolo "**In difesa del cibo**", svoltosi il **26 Maggio** scorso presso l'**IPSEOA Pietro Piazza di Palermo**, grazie allo staff dei medici ricercatori responsabili del **Progetto Diana-5**, in corso 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. Le

dottorresse Adele Traina,
, Nicoletta Salviato, Cecilia

Dolcemascolo

e il Dott. Vitale Miceli

sono i responsabili del progetto a Palermo, in corso di svolgimento anche in altre 11 città italiane. L'attività del gruppo di ricerca si realizza tramite veri e propri seminari nutrizionistici mensili, ai quali le volontarie, tutte provenienti da patologie tumorali al seno, partecipano impegnandosi a seguire le linee guida esposte dai medici e le direttive del **W.C.R.F.**, World Cancer Research Fund. Fin qui la parte teorica, ma trattandosi di cambiamenti importanti da effettuare nelle proprie abitudini alimentari, non è sufficiente dare sterili indicazioni alle partecipanti, bisogna anche aiutarle a creare ed a preparare autonomamente i piatti compatibili con la nuova alimentazione, e qui si innesta la collaborazione con l'IPSEOA Piazza, con il suo docente Chef **Pietro Pupillo**, e il Maestro **Salvatore Cappello**, titolare dell'omonima pasticceria.



Il convegno è iniziato con la presentazione del Prof. **Costanzo Pascale** dell'IPSEOA, si sono poi succeduti gli interventi della Dott.ssa **Adele Traina**, del Progetto Diana-5, del Dott. **Giuseppe Carruba**, Direttore dell'Unità Operativa di Oncologia Sperimentale del "M. Ascoli" di Palermo, della Dott.ssa **Nicoletta Salviato**, ricercatrice del Progetto Diana-5, ed infine del Dott. **Franco Berrino**, Direttore del dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Tumori di Milano, che in occasione del convegno palermitano, ha ampiamente illustrato la base della strategia adottata contro il cancro: evitare l'insorgenza della **sindrome metabolica**, un insieme di squilibri del nostro organismo che predispongono il corpo, allo sviluppo dei tumori. Iperinsulinemia, obesità, ipercolesterolemia sono le cause che sfociano in diabete e malattie cardiovascolari, tutti fattori di rischio per le malattie tumorali. E allora? Che fare? Basterà seguire le indicazioni del W.C.R.F., che consigliano alcune sostanziali modifiche nell'alimentazione e nello stile di vita di tutti i giorni.

La parola d'ordine è eliminare le cause di infiammazione, poichè, ognuna di esse può divenire un focolaio tumorale, ciò si può realizzare adottando un'alimentazione mediterranea con queste semplici direttive:

- 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 animali;
- attività fisica;

- riduzione dell'apporto calorico con mantenimento del peso corporeo entro limiti ben stabili.

Il primo obiettivo è ridurre, o meglio eliminare, gli zuccheri, soprattutto quelli raffinati ed i semplici, ad esempio il comune zucchero costituito da saccarosio, il fruttosio, le patate e tutti i dolcificanti artificiali o di sintesi a basso potere calorico, privilegiando gli zuccheri complessi, come il pane e la pasta, ma solo se provenienti da molitura a pietra. I dolcificanti artificiali o a basso potere calorico, sono responsabili dei cosiddetti picchi glicemici: introdotti nell'organismo, essendo ad alto potere dolcificante anche di centinaia di volte rispetto al saccarosio, causano un'improvvisa e anomala produzione di insulina da parte del pancreas, allo scopo di compensare l'elevata tasso glicemico del sangue. Ciò provoca improvvisi squilibri ormonali che, a lungo andare, si pensa possano causare

La Sindrome Metabolica di Franco Berrino

Scritto da Maurizio Artusi
Venerdì 22 Giugno 2012 18:00

anche alcune patologie diabetiche. Inoltre, fatto curioso tuttavia comprensibile, **I** e cellule tumorali si nutrono di glucosio molto più delle cellule normali; si deve quindi eliminarlo per evitare di nutrirle, sia quando fossero appena nate che in fase di sviluppo.

Il secondo obiettivo è ridurre i grassi, soprattutto gli acidi grassi saturi contenuti nei salumi. Ridurre la carne ed in particolare eliminare quelle rosse, preferendo ad esse quelle bianche. La carne aumenta le infiammazioni, e come tale è da eliminare, ciò migliorerà il profilo lipidico e, insieme alla riduzione degli zuccheri, permetterà un miglior controllo del peso corporeo. Si dovranno preferire le carni bianche o meglio, il pesce azzurro, ricco di omega 3, sostanza che naturalmente diminuisce le infiammazioni.



E' provato, ormai, che una dieta iperproteica è uno dei principali fattori di rischio per le patologie tumorali. Ciò conferma la riduzione della carne e di tutte le fonti iperproteiche, soprattutto se di provenienza animale. In sostituzione si posso assumere proteine vegetali, da legumi e cereali integrali, molto più salutari e con tanta utile fibra in più rispetto alla carne.

L'attività fisica è uno dei punti chiave delle raccomandazioni del **WCRF**, bastano 30 minuti di camminata al giorno per attivare una serie di meccanismi salutari all'interno del nostro organismo.

Con uno stile di vita che segue le suddette norme sarà molto più facile mantenere il peso corporeo entro i limiti consigliati, evitando così non solo le malattie cardiovascolari, ma anche tutti quei fattori di rischio riassunti dalla sindrome metabolica.

Berrino, durante il convegno, a sostegno della tesi sulla sindrome metabolica, ha citato diverse ricerche, tra le quali, forse la più importante è quella dello **Studio Epic** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), in cui dal 1993 al 2006 più di 520.000 volontari, sparsi in 10 paesi e 23 centri di ricerca, sono stati monitorati al fine di correlare dieta e insorgenza di tumori. Berrino consiglia un ritorno ai cibi semplici e naturali, non obbligatoriamente biologici, citando come esempio l'equilibrio tra YIN e YANG.



Ovviamente, a chiusura del convegno non poteva mancare un piccolo buffet coi dolci del Maestro **Salvatore Cappello**, rispettosi delle direttive del progetto Diana-5, senza latte, zucchero, farina 00 e burro. Nonostante le enormi limitazioni Cappello, con una grande ricerca delle materie prime, è riuscito ad ottenere dei risultati organolettici superiori in piacevolezza ai dolci convenzionali. In seguito al successo ottenuto verrà aperto un punto vendita adiacente alla pasticceria attuale, dedicato ai **Dolci di Diana** e ad altri cibi analoghi, anche biologici.

La Sindrome Metabolica di Franco Berrino

Scritto da Maurizio Artusi
Venerdì 22 Giugno 2012 18:00

Le sessioni di addestramento delle partecipanti al Progetto Diana-5 ad oggi sono terminate, perciò da ora in poi si tratterà di monitorare le volontarie con analisi e consigli, in modo da raccogliere quanti più dati possibile, in attesa dei risultati definitivi che saranno pubblicati nel 2015, anche se i primi effetti del progetto si cominciano a vedere sin d'ora; le partecipanti infatti, stanno iniziando a perdere peso senza aver dovuto rinunciare al senso di sazietà, in quanto la dieta non prevede il controllo delle quantità di cibo assunto.

L'esperienza accumulata nella prevenzione dei tumori tramite alimentazione e stile di vita è parte integrante di un altro progetto chiamato **Tanit**, un viaggio intorno alla prevenzione e donazione, promosso dal **CTR**, Centro Trapianti Regionale siciliano, **ANDOS**, Associazione Nazionale Donatori Organi, e reso possibile dalla convenzione tra **ARNAS** e **IPSEOA Piazza**. Il Progetto **Tanit**, seguito dalla **Dott.ssa Salviato**, in questi giorni, si è trasferito anche in Spagna dove grazie alla collaborazione del **Comune di Pantelleria**, in gemellaggio con la **Casa degli Italiani** di Barcellona, si è svolta una sessione di educazione alimentare dei bambini di scuola elementare e media panteschi e spagnoli.

moocasa_albumid=5746952006169132289

Per gentile concessione di **Maurizio Zarcone** dell'ARNAS, ecco il video completo del convegno con **Franco Berrino**.

{youtube}bKPKdlhj0o0{/youtube}

Approfondimenti:

Progetto Diana-5 Palermo, telefono: 091-6664345 / 6 / 7

registrotumori@ospedalecivicopa.org

[Istituto Tumori di Milano](#)

[Studio EPIC](#)

[W.C.R.F](#)