



HOME AREA URBANA PROVINCIA CALABRIA SPORT UNIVERSITÀ ITALIA MONDO 

MAGAZINE

Home > In Evidenza > Nutri Menti – Esperti di alimentazione alla VI edizione della Naturfiera del Mediterraneo



Nutri Menti – Esperti di alimentazione alla VI edizione della Naturfiera del Mediterraneo

 Pier Francesco Bruno ([Http://www.Quicosenza.it/News/Author/Pierfrancesco-Bruno](http://www.Quicosenza.it/News/Author/Pierfrancesco-Bruno)) © Giu 29, 2016  In Evidenza ([Http://www.Quicosenza.it/News/Category/In-Evidenza](http://www.Quicosenza.it/News/Category/In-Evidenza)), NutriMenti ([Http://www.Quicosenza.it/News/Category/Magazine/Nutrimenti](http://www.Quicosenza.it/News/Category/Magazine/Nutrimenti)) Nessun Commento ([Http://www.Quicosenza.it/News/Magazine/Nutrimenti/98038-Nutri-Menti-Esperti-Di-Alimentazione-Alla-Vi-Edizione-Della-Naturfiera-Del-Mediterraneo#Disqus_thread](http://www.Quicosenza.it/News/Magazine/Nutrimenti/98038-Nutri-Menti-Esperti-Di-Alimentazione-Alla-Vi-Edizione-Della-Naturfiera-Del-Mediterraneo#Disqus_thread))  3

Si è svolta a Reggio Calabria, lo scorso weekend, nella sede del Consiglio Regionale della Calabria, la VI edizione della Naturfiera del Mediterraneo, organizzata dalla Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche.

REGGIO CALABRIA – La manifestazione ha visto la partecipazione di numerosi esperti nel campo dell'alimentazione provenienti da tutta Italia, tra cui il professor Franco Berrino (in foto), direttore dell'Unità di Epidemiologia dell'istituto Tumori di Milano. "Questo evento – ha spiegato l'organizzatore dottor Silvio Scarantino del Centro Studi e Ricerca di medicina Naturale – è un percorso iniziato ormai da vent'anni e nasce dalla convinzione che si possa vivere in maniera nuova e più efficace il rapporto tra uomo, salute e ambiente".

Questo sito utilizza cookie di profilazione, eventualmente anche di terze parti. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie ti invitiamo a leggere la Cookie Policy. Proseguendo la navigazione acconsenti all'uso di tutti i cookie.

Accetta

Cookie Policy



SCUOLA SUPERIORE PER
MEDIATORI LINGUISTICI
"NELSON MANDELA" MATERA

LAUREA TRIENNALE
IN MEDIAZIONE LINGUISTICA L-12

ANNO ACCADEMICO 2016/2017

INFORMATI AL 0835-335782 VIA DANTE 82/F

WWW.SSMLNELSONMANDELA.IT

SONO APERTE LE ISCRIZIONI !!!



Max RELAX
...comodi sempre!

VISITA IL NUOVO SITO WEB
WWW.MAXRELAX.INFO

L'intervento più atteso delle due giornate è stato sicuramente quello del **prof. Franco Berrino**, autore di centinaia di pubblicazioni scientifiche e promotore dello sviluppo dei **registri tumori in Italia**. Berrino, tra l'altro, ha anche contribuito al grande progetto collaborativo europeo per confrontare le differenze di sopravvivenza dei malati neoplastici nei differenti paesi (progetto EUROCARE) e ha realizzato, con la collaborazione di decine di migliaia di persone, studi finalizzati a individuare uno stile di vita che possa prevenire l'incidenza del cancro al seno, e delle sue recidive (progetti DIANA).

Nel suo intervento, ha relazionato **sull'influenza del cibo e dell'esercizio fisico sull'espressione genica** di tutti noi, partendo dagli studi prodotti negli ultimi venti anni sulla conoscenza della struttura del **DNA**. Questi studi, ha chiarito il ricercatore, avevano innescato grandi speranze sulla possibilità di conoscere i segreti della vita e, soprattutto, il modo di **combattere il cancro**.



In realtà, ha precisato Berrino, le cose sono risultate più complesse di quello che si pensava che fossero e non tutte le risposte attese sono arrivate. I ricercatori dunque dovranno studiare ancora molto per superare l'ignoranza di certi processi e anche gli atteggiamenti arroganti di chi ha ritenuto di aver già appreso la piena conoscenza.

Quello che è certo che tanti anni di studio hanno chiarito alcuni meccanismi sullo sviluppo delle cellule tumorali. Al riguardo, in una ricerca condotta dal team di Berrino nel 2002 su undici mila donne della provincia di Varese ammalate di tumore alla mammella, si è visto che la maggioranza delle pazienti presentava dei valori di glicemia più alta. Il rischio di sviluppare patologie tumorali cresce quindi anche con il consumo eccessivo di bevande zuccherate che aumentano la produzione d'insulina e di conseguenza dei cosiddetti fattori di crescita (IGF-I).

Extreme Printing

Servizio di Stampa Digitale Online. Crea il tuo Preventivo Personalizzato!



Una dieta varia ed equilibrata da consigliare deve prevedere verdura e frutta

Questo sito utilizza i cookie per migliorare la tua esperienza di navigazione. Puoi scegliere di accettare tutti i cookie, di rifiutare tutti i cookie, o di configurare le tue preferenze. Per saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta i nostri [termini e condizioni](#). In ogni momento potrai modificare o revocare le tue preferenze sui cookie. Per saperne di più, leggi la nostra [Cookie Policy](#). Continuando la navigazione accetti l'uso di tutti i cookie.

Accetta

Cookie Policy



WWW.GRUPPODESPAR.IT



Elimina il grasso infido da pancia



RUBRICA



piccole quantità le carni (in particolare quelle lavorate), i carboidrati ad alto indice glicemico (pane, farine bianche, zuccheri.)



LO SCAFFALE

I pregiudizi su latte

Altro argomento controverso affrontato dal prof. Berrino è stato quello del consumo del latte e dei molti pregiudizi che sono nati negli anni su quest'alimento. Intanto, ha precisato Berrino, nessuno studio prospettico ha mai documentato una benché minima riduzione del rischio di fratture ossee con il consumo di latte e formaggi (alcuni hanno anzi suggerito un aumento di rischio). Il latte è certamente una buona fonte di potassio e il suo consumo aiuta a ridurre la pressione arteriosa, ma nello stesso tempo essendo ricco di grassi saturi peggiora il **quadro lipidico**.

A questo proposito la **Scuola di sanità pubblica di Harvard** ha recentemente pubblicato una nota sul latte nella quale si afferma che la raccomandazione standard di almeno tre porzioni al giorno del Ministero americano dell'agricoltura (USDA) non è indipendente da pressioni industriali e non ha basi scientifiche, mentre anche gli integratori di calcio consigliati da alcuni medici non è accertato che riducano il rischio di fratture, mentre potrebbero invece aumentare il rischio d'infarto e di cancro della prostata. Il documento, infine, mostra che, essendo il latte è un alimento con alte concentrazioni di fattori di crescita, il suo consumo può contribuire all'insorgenza di diverse patologie tumorali o a recidive per chi è già stato ammalato.

Il sospetto, spiega Berrino, è che ciò dipenda dal fatto che il latte che si produce oggi è molto diverso da quello di 50-100 anni fa. Mentre allora le vacche mangiavano erba, erano munte solo dopo che avevano partorito, davano 5-7 litri di latte al giorno e non producevano più latte durante la gravidanza successiva, oggi con la selezione genetica e con una dieta innaturale iperproteica si riescono a ottenere oltre 30 litri di latte al giorno anche durante la gravidanza, molto più ricco di ormoni (estrogeni) che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali della mammella.

Berrino è poi passato a illustrare l'ideogramma cinese del Tao che è ispirato alla figura di un viandante con in spalla una canna di bambù cui sono appesi due secchi, che devono essere equilibrati per consentire al viandante di

MAGAZINE

intraprendere la via. Questo concetto introduce la necessità di mangiare il più equilibrato possibile ricorrendo a quei cibi, **come i cereali in chicco**, che siano nello stesso tempo concentrati e vegetali, o a quelli meno concentrati come i legumi. Piatti che li contemplino entrambi, come la pasta e fagioli, o il cuscus con i ceci, **il riso con la soia**, sono perciò i più equilibrati.

Il prof. Berrino ha poi terminato il suo intervento ricordando l'**associazione** da lui avviata in questi ultimi anni chiamata "**Grande via**", che ha come scopo principale il raggiungimento di soddisfacenti livelli di longevità e salute della popolazione, anche attraverso l'uso quotidiano dei principi della dieta Mediterranea tradizionale, unita a un costante movimento fisico. Bisognerà ragionare in termine di energia e varietà del cibo, di una sana attività fisica anche per brevi periodi della nostra giornata. Spesso si dice che c'è poco tempo per cucinare e per l'attività fisica ma poi si spendono ore e ore a guardare i cuochi cucina in televisione!

[▶ Scegli Tu!](#)

[▶ Cosenza](#)

[▶ Fiera Cina](#)

[▶ Cibo dieta](#)

[▶ Calabria](#)

[f FACEBOOK](#)

[t TWITTER](#)

[g+ GOOGLE+](#)

[in LINKEDIN](#)

[t TUMBLR](#)

[p PINTEREST](#)

[✉ MAIL](#)

« *Precedente*
**Operazione
Minotauro: arrestato
l'ultimo ricercato,
tradito... dal gran
caldo (VIDEO)**

Successiva »
**FOTONOTIZIA - Nel
rione Spirito Santo
una perdita d'acqua
che 'puzza'**



PIER FRANCESCO BRUNO



ARTICOLI CORRELATI
