

# Tumore al seno il cibo è un'altra arma 50 ricette in un libro



Il primario Luigi Cavanna in piedi al centro con la squadra FOTO LEZOLI

**Il volumetto, a più mani, è stato realizzato nell'ambito del progetto Seta**

## PIACENZA

● L'alimentazione come primo e importante passo per prevenire il tumore al seno. All'argomento è stato dedicato il volume "Metti a tavola la prevenzione: Teoria e pratica in tema di alimentazione e tumore mammario", presentato nel Day Hospital Oncologico dell'ospedale piacentino. Realizzato nell'ambito del progetto Seta, che è finalizzato a proporre i concetti basilari di una buona alimentazione mediterranea come strumento di prevenzione, il tema è stato introdotto, come il libro d'altronde, dal direttore del dipartimento di OncoEmatologia dell'Azienda Usl di Piacenza Luigi Cavanna. «Se è vero che la lotta al tumore al seno ha fatto progressi importanti - ha detto - dobbiamo sapere che chi è malato vuole guarire lui». C'è sempre da lavorare quindi, insistendo sulla prevenzione, cosa che fa dire a Cavanna: «L'alimentazione in questo senso gioca un ruolo fondamentale».

A cura delle dottoresse Mara Negrati e Claudia Razza e della giornalista Antonella Lenti, il volume parte da una premessa. «Il 70% delle cause delle forme più comuni di cancro - ha spiegato la

Negrati - sono da collegarsi a uno scorretto stile di vita. Solo l'obesità e il tabagismo ne rappresentano il 50%. Il fattore ambientale è importante, molti migranti che provengono da Paesi in cui determinati tumori hanno scarsa incidenza, una volta in Europa si ammalano proprio di quei tipi di tumore».

Per quanto riguarda quello al seno, la Negrati chiarisce che «l'obesità è una causa determinante. L'attività fisica e la poca o nulla assunzione di alcol sono importanti comportamenti di prevenzione».

Il libro, che contiene un capitolo relativo alle fake-news sulle diete anti-cancro, propone anche una cinquantina di ricette studiate nell'ambito del progetto Seta. Ricette che sono state sperimentate dalle pazienti (120), che hanno seguito corsi teorici con dietologhe e biologhe nutrizioniste, seguiti da quelli pratici grazie alla collaborazione degli studenti dell'Istituto Marcora.

Alla presentazione anche Pietro Copelli, presidente del Rotary che ha dato un contributo per la stampa del libro, i cui proventi saranno devoluti ad Amop (Associazione malato oncologico piacentino) e finanzieranno una borsa di studio finalizzata a realizzare il secondo ciclo del progetto Seta, che coinvolgerà 400 donne.

**Filippo Lezoli**