

LAMADIA[®]

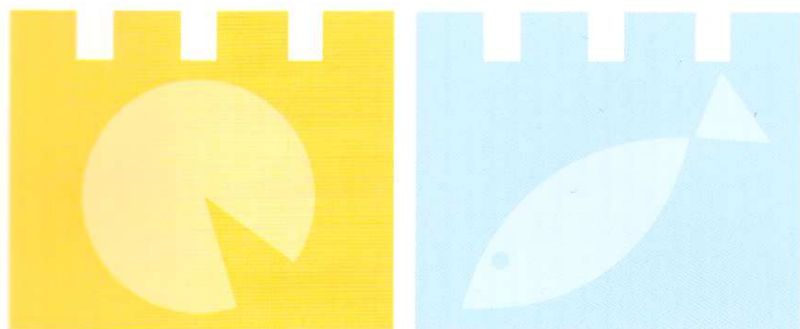
ANNO XXVII
Ottobre 2011
N. 265
€ 4,00

www.lamadia.com

travelfood

Oh che bel castello!

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI



UNDICESIMO **FESTIVAL**
della CUCINA ITALIANA
SAPORI MEDITERRANEI



Trofeo GALVANINA
PIOBBICO (PU)
Castello Brancaleoni
15-16-17 ottobre 2011

INGRESSO GRATUITO
con degustazione di:
vini di pregio • champagne
• prosciutti stagionati fino
a cinque anni • salumi re-
gionali, Nero di Calabria •
formaggi • chianina • sotto-
li • aceto balsamico • tartu-
fi • ostriche e caviale italia-
ni • tonno • pane e pasta
artigianali • germogli • bir-
ra artigianale • cioccolato
d'autore • panettoni • mar-
mellate • bibite bio • sigari
toscani • distillati • caffè...

Con il patrocinio del Ministero delle Politiche Agricole
Alimentari e Forestali

www.festivaldellacucinaitaliana.it

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA

di
Primo Vercilli
Medico Dietologo



Il Dott. Primo Vercilli sarà presente al convegno "La dieta una volta per tutti" all'11° Festival della Cucina Italiana
www.festivaldellacucinaitaliana.it

L'alimentazione aumenta effettivamente il rischio di cancro?

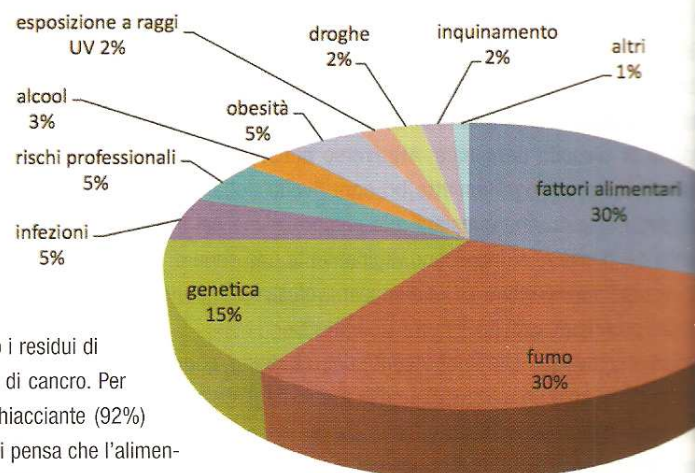
Certe persone hanno una gran paura di volare; altre sono terrorizzate dagli squali o dai fulmini: la paura delle conseguenze nefaste che possono derivare da avvenimenti fuori dal nostro controllo sembra essere una caratteristica peculiare della specie umana. Eppure, i rischi reali di affrontare minacce risultano essere a dir poco ridicoli se paragonati a quelli che sono associati direttamente alla vita reale. Per esempio, le persone obese corrono un rischio quasi un milione di volte maggiore di morire prematuramente, per il loro eccesso di peso, che non per un incidente aereo!

LE PAURE

LE PAURE	I RISCHI REALI
Attacco terroristico	Troppo scarso per essere calcolato
Morire per l'attacco di uno squalo	1 su 280 milioni
Morire in un incidente aereo	1 su 3 milioni
Morire colpito da un fulmine	1 su 350.000
Morire in un incidente stradale	1 su 7.000
Morire per malattia cardiovascolare	1 su 4
Morire per cause secondarie all'obesità	1 su 4
Essere colpiti da cancro	1 su 3
Morire a causa del fumo	1 su 2

Ogni anno, nel mondo, 10 milioni di persone sviluppano una forma di tumore. Solo nell'America del Nord, circa 600 mila persone all'anno muoiono per questa causa; per cogliere le dimensioni della tragedia, immaginate che il telegiornale vi presenti ogni giorno lo schianto di 4 Boeing 747 stipati di passeggeri o, ancora, la distruzione delle Torri gemelle tre volte a settimana! Ma a preoccuparmi non è tanto la mancanza di consapevolezza sui numeri di questa tragedia; è piuttosto il risultato di sondaggi, fatti sulla popolazione, per conoscere l'opinione sulle cause di questa patologia. L'89% delle persone pensa che i tumori siano dovuti ad una predisposizione genetica e più dell'80% considera che i fattori ambientali, come l'inquinamento industriale o i residui di pesticidi sugli alimenti, rappresentino cause fondamentali di cancro. Per quanto riguarda le abitudini di vita, una maggioranza schiacciante (92%) associa il fumo al cancro, ma meno della metà dei soggetti pensa che l'alimentazione possa influenzare il rischio di sviluppare questa malattia.

Dunque è chiaro che i fattori difficilmente controllabili (che siano di origine genetica,



fattori di rischio del cancro

virale o ambientale) rappresentano il 30% delle cause di tumore; al contrario, i fattori legati strettamente allo stile di vita (obesità e sedentarietà, fumo, alimentazione inadeguata, uso smodato di alcool, droga) rappresentano ben il 70% delle cause di tumore. La domanda, a questo punto, sorge spontanea: se ben due terzi dei tumori sono causati da fattori estranei ai nostri geni e sono piuttosto collegati alle nostre abitudini di vita, non significa forse che potremmo evitare due casi di cancro su tre, semplicemente modificando il nostro modo di vivere?

In questi ultimi decenni si è assistito ad un cambio globale della modalità di alimentarsi, in tutto il mondo occidentale. Tutte le statistiche indicano un aumento del consumo di prodotti ricchi di proteine animali e grassi saturi, come carne rossa e prodotti caseari, mentre c'è una drastica riduzione del consumo di frutta e verdura. C'è poi una esposizione massiccia a prodotti industriali, preparati su larga scala, che spesso utilizzano prodotti di scarsa qualità. Le farine sono bianche, macinate e raffinate in maniera eccessiva: il loro assorbimento comporta la liberazione nel sangue di quantità enormi di zuccheri. Gli oli vegetali vengono estratti a temperatura elevata, il che cambia la loro composizione chimica e provoca la formazione di lipidi tossici per l'organismo (come i grassi trans). Molti salumi contengono sostanze conservanti che possono trasformarsi in sostanze cancerogene dopo la loro assunzione. Un altro effetto perverso dell'industrializzazione alimentare sta nella produzione su larga scala, la quale permette di razionalizzare i costi di realizzazione e di rendere il cibo abbondante e a prezzi del tutto abbordabili da parte della stragrande maggioranza delle persone; ma questa abbondanza, di per sé positiva, induce un gran numero di individui a mangiare troppo (e male), sovraccaricando l'organismo di zuccheri e grassi. Ironia della sorte, durante tutto il periodo in cui il credo "antigrasso" è stato più in voga (dal 1980 al 2000), la percentuale di americani obesi è più che raddoppiata, passando dal 12% al 28%, tenendo anche conto che oltre il 65% dell'intera popolazione americana è risultata essere in sovrappeso.

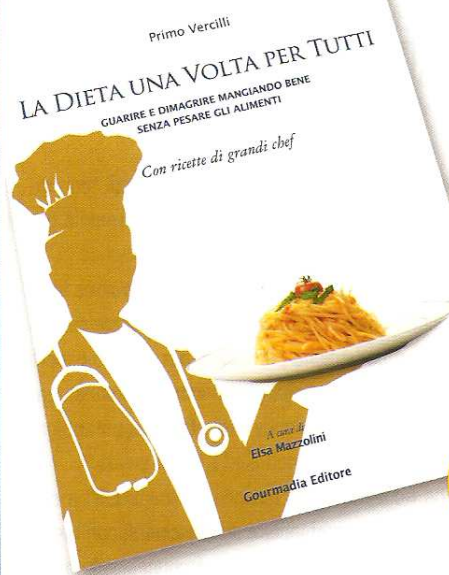
E' come se tutti intuissimo che c'è qualche perverso meccanismo che ci sfugge, che ci sia qualcosa "che non va", ma continuiamo a tollerare con rimarchevole passività questo martellamento promozionale di tripli hamburger giganteschi e litri di bevande gassate, con spuntini ripieni di grassi trans e acrilamide, e altri prodotti costantemente pubblicizzati nelle ore di grande ascolto televisivo.

Un solo invito, quindi: smettiamo di pensare che essere buon-gustai significhi mangiare tanto; smettiamo di pensare che il cibarsi sia esclusivamente un'azione per saziare la fame; iniziamo a considerare il cibo per quello che è realmente: il nostro unico carburante; perfettamente adatto a soddisfare tutte le esigenze psico-fisiche della nostra "macchina-corpo". Il carburante non serve semplicemente per riempire il serbatoio, serve soprattutto per far funzionare la macchina!

Il libro che mancava

Finalmente il
passa per il

BENESSERE
BUON CIBO



Una serie
consigli fa
da segu
e di splend
ricette facilit
prepar

Coupon

NOME

COGNOME

VIA

CITTÀ

PROV.

C.A.P.

TEL.

FIRMA

Compila il coupon in stampatello e invialo insieme a un assegno o vaglia postale a: Gourmadia - Via Pacchioni, 365 - 47521 Cesena (FC) oppure effettua un versamento sul C/C postale 3 IBAN IT-10-Y-07601-13200-000033790098 o bonifico bancario su Cassa di Risparmio di ag. Pievesestina IBAN IT-89-B-06120-23914-CC0140004826

Oppure acquistalo sul sito www.lamadia.com
(pagamento con PayPal)