

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Chirurgia Bariatrica/Radio Tv				
19:44	RAI 3 CAMPANIA	27/03/2014	<i>TGR CAMPANIA H. 19.30 (ORA: 19:44 NOTIZIA: 1.1)</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
21	Il Secolo XIX	28/03/2014	<i>"NOCI, PISTACCHI E MANDORLE AIUTANO NELLA PREVENZIONE CONTRO I TUMORI" (F.Mereta)</i>	3

TGR CAMPANIA H. 19.30 (ORA: 19:44 NOTIZIA: 1.1)

SALUTE E SANITA': IL 21% DEGLI ADOLESCENTI IN CAMPANIA E' OLTRE LA SOGLIA DELL'OBESITA', NUMERI CHE HANNO SPINTO REGIONE CAMPANIA HA SIGLARE UN'INTESA PER INFORMARE I GIOVANI SUI RISCHI DELL'ECESSO DI PESO.

INTERVENTO DI: CATERINA MIRAGLIA, ASS. ISTR. REGIONE CAMPANIA

INTERVENTO DI: DIEGO BOUCHEV', DIR. SCOLASTICO REGIONALE

AUTORE: ANNA TESTA

(1) DURATA:0:01:38

AL DUCALE L'INCONTRO "MANGIARE PER VIVERE"

«Noci, pistacchi e mandorle aiutano nella prevenzione contro i tumori»

L'oncologo: occhio anche ai chili di troppo
 Pelle fresca, molta acqua lontano dai pasti

FEDERICO MERETA

ANCHE IL FRITTO, a volte, va bene. A patto che si faccia attenzione al punto di fumo - occorre sempre evitare che si arrivi al nero dell'olio che cuoce - e soprattutto che l'olio stesso non venga utilizzato più volte. L'outing sulla bellezza di una buona frittura - magari di pesce - ha chiuso l'incontro "Mangiare per vivere" tenutosi ieri sera nella sala stipata del Maggior Consiglio a Palazzo Ducale nell'ambito degli incontri "Più gusto per la vita" organizzati da Villa Montallegro. Sul fronte della prevenzione tumorale, gli esperti consigliano di dare spazio alla frutta secca e in particolare a noci, pistacchi, mandorle e simili. «Non bisogna pensare di giocare d'anticipo sul cancro solo con un alimento, ma certo è che sul

piano scientifico proprio l'assunzione regolare di questi cibi ha dimostrato di poter offrire una riduzione del rischio di sviluppare un tumore - ha spiegato Alberto Sobrero, oncologo presso l'Ospedale San Martino-Ist di Genova». L'altro elemento cui fare attenzione è il peso corporeo, che non deve crescere perché quanto più aumentano i chili da "portare", tanto più cresce il rischio di andare incontro ad un cancro. Più o meno il pericolo cresce del 3 per cento ogni otto chili di sovrappeso. A questo appello al controllo del peso hanno risposto anche gli esercizi pubblici genovesi della Fepag, rappresentati dal Presidente Alessandro Cavo: «E' un impegno per tutti coniugare il benessere con il piacere del palato e questo significa anche per bar e ristoranti offrire sempre di



Sala gremita all'incontro di ieri

più alimenti di elevata qualità nutrizionale». Nell'ambito della serata, animata dalla presentazione delle ricette genovesi rivisitate da Fabio Fauraz e rilette in termini di salute, c'è stato anche spazio per i consigli utili per mantenere una pelle fresca e riposata anche dopo gli "anta". «Non serve solamente il bisturi, ma anche una corretta alimentazione può aiutare a mantenere la pelle elastica - ha detto il chirurgo plastico Francesco Filippi. E allora, ricordate sempre di bere acqua - meglio se lontano dai pasti - e di consumare frutti rossi, succo d'uva e altre verdure, come ad esempio i carciofi, che possono offrire sostanze in grado di favorire il benessere cutaneo». Il prossimo appuntamento per i molti genovesi che hanno affollato la Sala del Ducale è per giovedì prossimo alle 17,30. Tema: come mantenere in salute il cuore a tavola.

