



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

CALENDARIO LILT - 2018

“La Dieta Mediterranea”

a cura della Lega Italiana per la Lotta
contro i Tumori Sezione di Prato



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



IL CILENTO
Terra della Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea

È uno stile di vita ed un modello alimentare dei popoli del mediterraneo con alcune varianti nelle diverse aree geografiche, legate al clima, alla cultura, alla religione, alle tradizioni del territorio tramandate nei secoli. È stata studiata e valorizzata dallo studioso americano Dr. Ancel Benjamin Keys nella popolazione del Cilento subito dopo la seconda guerra mondiale. È una dieta antinfiammatoria con prevalenza di alimenti vegetali che, se correttamente seguita, contribuisce a migliorare la qualità della vita, al prolungamento dell'esistenza, ma anche alla prevenzione di patologie cardiovascolari, neurodegenerative e tumorali.

Caratteristiche generali

È un regime alimentare moderatamente ipocalorico a predominanza vegetale, ricco di fibre, composti antiossidanti e antinfiammatori, acidi grassi insaturi (olio extravergine di oliva, frutta in guscio). È caratterizzata da un basso tenore di grassi animali, dal consumo di prodotti stagionali e freschi a filiera corta (Km 0), dalla varietà e qualità degli alimenti, dall'alternanza dei cibi nell'arco della settimana, dalla semplicità delle preparazioni, dalla regolarità, l'equilibrio e la moderazione dei pasti ed infine dalla convivialità da associare ad una moderata attività fisica quotidiana.

Ingredienti

- ...Pane, pasta e cereali integrali
- ...Verdure e frutta fresca di stagione
(alternanza secondo la regola dei 5 colori)
- ...Legumi
- ...Frutta in guscio, Semi oleosi
- ...Olio extravergine di oliva, Erbe aromatiche e Spezie
- ...Uova (2 alla settimana)
- ...Pesce (preferibilmente di piccolo taglio come il pesce azzurro, ricco di acidi grassi omega-3)
- ...Carne bianca (consumo settimanale)
- ...Carne rossa e derivati (consumo saltuario)
- ...Vino (1-2 bicchieri di vino rosso al dì)
- ...Acqua (1 litro e ½ al dì)

Gennaio 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



IL PANE, LA PASTA, L' OLIO

Il **pane**, la **pasta**, l' **olio extravergine di oliva** sono i costituenti essenziali della **Dieta Mediterranea**.

L' **olio extravergine di oliva**, ottenuto dalla spremitura delle olive con procedimenti esclusivamente meccanici, è un elemento peculiare della Dieta Mediterranea. Presenta un'acidità libera (espressa in acido oleico) non superiore allo 0,8%.

Il consumo di olio extravergine di oliva con i suoi composti fenolici ha azioni favorevoli nelle malattie infiammatorie, diabete, sindrome metabolica, obesità, arteriosclerosi, patologia tumorale ed, in genere, nelle malattie della terza età.

Esercita azioni benefiche su:

- ...**apparato gastroenterico**
(riduce la secrezione di acido cloridrico, è attivo sull'*Helicobacter pylori*, è un blando lassativo)
- ...**epatobiliare**
favorisce il deflusso della bile e previene la formazione dei calcoli biliari;
- ...ha azioni **antidislipidemiche**,
ipocolesterolemizzante, **antidiabetica**
- ...**anti radicali liberi**
- ...**antinfiammatoria**
- ...**chelante** di metalli quali mercurio e piombo, che determina la riduzione del loro assorbimento
- ...**antitumorale** attribuibile ai polifenoli ed in particolare all'acido oleico, allo squalene e all' oleocantale.

Febbraio 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



I CEREALI

I **cereali**, in primo luogo il pane e la pasta, costituiscono la base della **Piramide della Dieta Mediterranea**.

Devono essere consumati regolarmente, ad ogni pasto della giornata, preferibilmente nella varietà integrale che è provvista di tutte le componenti del chicco di grano.

I cereali integrali, in quanto ricchi di fibre, non determinano picchi glicemici e tanto meno picchi ematici di insulina che invece, nei modelli alimentari troppo ricchi di zuccheri raffinati, una volta metabolizzata la quota necessaria per la produzione di energia, determina lo stoccaggio della quota rimanente sotto forma di grasso di deposito.

I cereali si ritrovano in commercio anche nella forma semintegrale, decorticata e perlata.

In quest'ultimo caso, essendo molto raffinati, non dovrebbero essere consumati quotidianamente.

Caratteristiche peculiari dei Cereali

...Avena, Mais, Miglio, Orzo, Quinoa hanno azione energizzante

...Avena, Miglio, Amaranto, Quinoa sono caratterizzate da un'alta percentuale di proteine

...Avena, Farro, Orzo hanno un basso indice glicemico

...Riso integrale ed Orzo hanno un' alta percentuale di fibre

...Avena, Farro, Miglio, Orzo, Riso integrale (riso Basmati, riso nero, riso rosso), Segale, Quinoa, Grano saraceno, Amaranto hanno azione ipocolesterolemizzante

...Riso e Orzo regolano la flora batterica intestinale e sono utili nell'infiammazione delle mucose

...Mais, Miglio, Riso, Sorgo, Pseudocereali (Amaranto, Quinoa, Grano saraceno) possono essere consumati dai soggetti intolleranti al glutine.

Marzo 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



I LEGUMI

Aprile 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

◆**Ceci:** rappresentano una coltivazione tipica della tradizione contadina italiana. Sono alimenti calorici che contengono acidi grassi polinsaturi e un'abbondanza di fibre. Il loro consumo è utile nei soggetti in sovrappeso, con sindrome metabolica e negli obesi. Durante la cottura si imbibiscono di acqua e aumentano di volume. Quando consumati, anche come piatto unico, insieme ai cereali (ad es. piatto di pasta e ceci) determinano una sensazione di sazietà utile nei soggetti in sovrappeso. I ceci rallentano l'assorbimento dei carboidrati evitando così picchi glicemici. Per la presenza di saponine riducono la colesterolemia e i trigliceridi.

◆**Fagioli:** comprendono centinaia di varietà ma solo poche decine risultano commestibili. Fra questi si ritrovano i fagioli borlotti, i cannellini, i fagioli rossi, i fagioli dall'occhio, i fagioli zolfini ed altri. I fagioli hanno azione anticolesterolemica dovuta alla ricchezza di fibre che accelerano il transito intestinale ma anche alla presenza di saponine che formando composti insolubili con il colesterolo ne provocano l'eliminazione con le feci. Il consumo di fagioli determina anche la riduzione della glicemia e dell'insulinemia. Studi epidemiologici dimostrano che il consumo di fagioli ha un'azione preventiva in alcuni tumori (mammella, colon, prostata).

◆**Lenticchie:** sono, fra le leguminose, le più ricche di proteine dopo la soia. Apportano anche sali minerali (ferro, fosforo, magnesio, calcio e potassio), vitamine fra cui la niacina (vitamina B3 o PP) e fitoestrogeni (isoflavoni e lignani). La pellicola fibrosa dei semi è sottile tanto che le lenticchie sono fra i legumi quelli che causano minore flatulenza. Hanno azione antianemica e risultano utili in tutte le condizioni di deperimento. Inoltre hanno attività antinfiammatoria. Le lenticchie rosse decorticate possono essere consumate anche dai soggetti in chemioterapia.

◆**Piselli** se freschi sono ricchi di proteine, vitamine (specie la B1, la C e la niacina), fibre, sali minerali. Sono poco calorici, contengono meno amido ed hanno un basso indice glicemico. I piselli secchi, al contrario, hanno un valore nutritivo più elevato. Questi legumi sono ricchi di fenoli antiossidanti, di saponine ipocolesterolemizzanti e di oligosaccaridi ad azione prebiotica nel grosso intestino.

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



GLI ORTAGGI

Maggio 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Verdure e Frutta sono alimenti di primo piano nella Dieta Mediterranea tanto che le linee guida del *World Cancer Research Fund* raccomandano di consumarne almeno cinque porzioni al giorno. Ogni varietà di verdura presenta aspetti specifici e complementari. Uno dei metodi più seguiti per classificare le verdure e la frutta è quello per colori, raggruppabili in cinque insiemi fondamentali: rosso, giallo-arancio, bianco, verde, viola-nero. I pigmenti che determinano il colore degli alimenti fanno parte dei metaboliti secondari del mondo vegetale.

In ogni singolo colore si identifica una miscela di composti attivi alcuni dei quali provvisti di azioni antiossidanti ed antitumorali:

- a) il rosso è il colore dei carotenoidi, antocianine, betacianine e licopene;
- b) il giallo e l'arancio sono i colori dei flavonoidi e dei carotenoidi;
- c) il bianco è il colore delle verdure contenenti composti solforati e glucosinolati con attività anticancerogena;
- d) il verde è il colore degli alimenti ricchi di clorofilla;
- e) il blu/viola è il colore dei vegetali ricchi di antocianine che hanno azioni antiossidanti, antinfiammatorie, antiaggreganti piastriniche e ipocolesterolemizzanti.

Le verdure apportano principi protettivi per l'intero organismo tanto che possono essere considerati "alimenti-farmaco". Sono infatti ricchi di minerali, vitamine, fibre, fitonutrienti antiossidanti, oligoelementi, enzimi, ormoni vegetali, lieviti etc.

Le verdure fresche esercitano anche un effetto tampone e contribuiscono a mantenere costante il pH dei liquidi organici. La maggior parte degli ortaggi è ricca di clorofilla, un pigmento che in presenza di luce solare determina, nei vegetali, la formazione di carboidrati, lipidi, proteine e di tutti i principi che formano il fitocomplesso delle piante. Anche nel nostro organismo la clorofilla svolge numerose azioni salutari (antianemica, batteriostatica, di attivazione dei processi riparativi, etc.).

Verdure e frutta sono anche ricche di folati, cioè di provitamine che intervengono nella sintesi degli acidi nucleici e quindi nel ciclo cellulare.

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



FRUTTA E ORTAGGI

La **frutta** è ricca di micronutrienti quali vitamine, minerali e fibre. Essendo costituita in gran parte da acqua, presenta un basso apporto calorico che, tuttavia, è maggiore rispetto alle verdure per la presenza di fruttosio. I frutti tipici della Dieta Mediterranea sono il **Limone** e l'**Arancia**. I flavonoidi contenuti nella frutta e nei vegetali hanno azione antinfiammatoria e antitumorale.

Un particolare interesse rivestono i polifenoli di agrumi, mele, frutti di bosco e melograno. Arance, mandarini, clementine, limoni, pompelmi sono anche una buona fonte di vitamina C che è un energico antiossidante.

Il consumo quotidiano di agrumi sotto forma di frutto fresco ha azioni preventive. Il consumo del succo di arancia dolce sembra migliorare il profilo dei lipidi ematici ed apporta potassio. Ad alte dosi incrementa il colesterolo buono (HDL) ed esercita azioni favorevoli sull'apparato cardiovascolare. L'arancia è ricca di flavonoidi quali esperidina, esperetina, naringenina, naringina, nobiletina e tangeretina aventi tutte azioni antinfiammatorie ma anche antitumorali; in modo particolare la nobiletina e la tangeretina. Una particolare attenzione è riservata all'arancia rossa ricca di vit. C, antocianine, e altri polifenoli con azioni antinfiammatorie e antitumorali.

Le **Mele** sono ricche di fibre (pectina) e di polifenoli. La pectina presente nella buccia ha azioni favorevoli sulla flora batterica intestinale e favorisce lo sviluppo di specie benefiche. Fra i polifenoli presenti nella mela si annoverano la fisetina (flavonoide), che ha azione sui geni della longevità e antitumorali, la quercetina e le antocianine (quando le mele hanno la buccia rossa). Dal momento che questi composti sono presenti nell'involucro esterno occorre mangiare anche la buccia del frutto privata di contaminanti. È consigliabile consumare le mele al di fuori dei pasti, negli spuntini. Sono utili nelle diete antiobesità.

Il **Pomodoro** è un ortaggio, prevalentemente estivo, appartenente alle Solanacee. È noto per le sue azioni reidratante, rinfrescante, rimineralizzante, vitaminica, ma anche fluidificante del sangue, vasoprotettiva, alcalinizzante, antiurica, antigottosa. Viene generalmente consumato come *condimento* (ad es. spaghetti alla salsa di pomodoro), come *succo fresco* appena spremuto, o *crudo all'inizio dei pasti* e come *contorno* condito con olio extravergine di oliva e foglie di basilico. È ricco di vit. A e C e sali minerali fra cui il potassio ed è la principale fonte alimentare di licopene (carotenoide) che è responsabile del caratteristico colore. La sua concentrazione e biodisponibilità risultano incrementate dopo cottura, nella salsa e nel concentrato. Il licopene è un antiossidante di cui si conoscono azioni preventive in ambito oncologico e nel cancro della prostata. Può causare manifestazioni allergiche, soprattutto cutanee.

Giugno 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



IL PESCE

Il **pesce azzurro** è un componente tipico della Dieta Mediterranea. Le varietà più conosciute sono: lo **sgombro**, la **sardina**, l'**acciuga** e l'**aguglia**. Si tratta di pesci di piccola taglia che hanno in comune la forma del corpo, lungo e affusolato ed il colore azzurro-argento del dorso e del ventre. Sono ricchi di proteine ad elevato valore biologico, vitamine (A, D, PP e gruppo B), sali minerali (zinco, ferro, calcio, potassio, iodio e fosforo) che si mantengono soprattutto nelle zuppe in cui viene utilizzato il pesce intero. Vitamina D si ritrova nello sgombro, nelle sardine, nel merluzzo e nel salmone. Il pesce azzurro è ricco di grassi fra cui i salutari acidi grassi polinsaturi omega-3. I grassi insaturi omega-3 hanno numerose azioni favorevoli:

- a) antinfiammatoria
- b) inibizione del fibrinogeno plasmatico e dell'aggregazione piastrinica
- c) riduzione del colesterolo LDL e dei trigliceridi
- d) stimolazione del sistema immunitario
- e) miglioramento della trasmissione dei segnali fra le cellule.

La presenza di grasso in misura maggiore rispetto ad altri pesci li rende deperibili più velocemente tanto che devono essere consumati sempre freschi oppure conservati sott'olio, in salamoia e affumicati a seconda della varietà. Particolarmente apprezzate sono le alici marinate, ma anche le acciughe sott'olio. I prodotti sott'olio o affumicati devono tuttavia essere consumati con moderazione. I cibi affumicati infatti producono molti radicali liberi. Il pesce azzurro è facilmente reperibile in quanto viene pescato durante tutto l'anno ed è quindi possibile consumarlo fresco. Questa varietà di pesce è stata rivalutata dalla medicina moderna per la presenza degli acidi grassi polinsaturi omega-3 che non sono sintetizzati dal nostro organismo e, di conseguenza, devono essere assunti con l'alimentazione.

Luglio 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



I FRUTTI DI BOSCO

I **Frutti di bosco** (fragole, lamponi, more, mirtilli neri e rossi) sono ricchi di polifenoli ed in particolare di antocianine, antocianidine, proantocianidine. Gli antociani hanno attività antiossidante, antinfiammatoria, antitumorale; migliorano il profilo lipidico diminuendo il colesterolo LDL.

Le fragole contengono fisetina.

Questo flavonoide stimola Sirt1 (gene della longevità) ed ha proprietà antitumorali e neuroprotettive.

Nelle fragole e nei lamponi si ritrova acido ellagico in elevata percentuale e vit. C.

L'acido ellagico è un fenolo della famiglia dei tannini con azioni antitumorali.

Il mirtillo rosso (*Vaccinium macrocarpon*) ha un'azione protettiva sull'apparato urinario e inibisce l'adesività batterica di E. coli alla mucosa vescicale.

I frutti di bosco sono ricchi di fibre prebiotiche utili all'intestino in quanto favoriscono la proliferazione di lattobacilli acidofili e di bifidobatteri. Possono essere consumati freschi, surgelati (durante tutto l'anno) o sotto forma di succhi al 100% (derivati dal succo fresco e non dal succo concentrato) senza aggiunta di zucchero.

Agosto 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



UVA NERA, MELAGRANA, CACHI, ARANCIA ROSSA

L'**uva** ha un contenuto elevato di polifenoli. L'uva nera è la più ricca di composti fenolici in quanto contiene resveratrolo, presente soprattutto nella buccia, e flavonoli localizzati sia nella buccia che nei semi. Il colore rosso dell'uva è dovuto alla presenza di antocianine. Il consumo di uva nera completo di buccia e semi esercita un'azione favorevole sul metabolismo lipidico e determina la diminuzione del colesterolo totale ed LDL.

La **melagrana** presenta un alto contenuto di polifenoli con azioni antiossidanti e antitumorali. Gran parte di queste sono dovute ad ellagitannini che sono idrolizzati ad acido ellagico e convertiti dai batteri intestinali a urolitina a cui sono riconosciute proprietà antitumorali, in particolare, nel carcinoma della prostata. È sufficiente bere un bicchiere di succo di melagrana a colazione per usufruire degli effetti benefici di questo frutto (azione antidiabetica, anticolesterolemica, azione ipotensiva per "effetto ACE inibitore", antiaterogena, di miglioramento del flusso sanguigno carotideo, coronarico e intracavernoso).

I **cachi**, «frutti degli Dei», hanno un ruolo potenziale nella prevenzione e trattamento dell'aterosclerosi cerebrale, diabete, ipertensione. Ciò è attribuito al contenuto in Fisetina che ha un potente ruolo *anti age*. Al frutto sono attribuite anche azioni antinfiammatorie e antitumorali. I cachi sono ricchi anche di retinolo (una delle forme di vitamina A) e betacarotene (pigmento che conferisce il colore arancione al frutto). È il precursore della vitamina A.

L'**arancia rossa** di Sicilia cresce alle pendici dell'Etna. Sono note le varietà Moro, Tarocco e Sanguinello. Questi agrumi sono ricchi di antocianine, pigmenti da cui dipende il colore rosso scuro del frutto, e di vitamina C. Il consumo di succo di arancia rossa, a fronte di un apporto calorico molto basso, inibisce l'adipogenesi, riduce i grassi plasmatici e il deposito di grasso nel fegato. Le arance rosse hanno anche azione protettiva sul sistema cardiovascolare.

Settembre 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



LE CROCIFERE

Cavolo, broccolo, cavolo verza, cavolfiore, radicchio, rapa, crescione, rucola, broccoletti appartengono alla famiglia delle Brassicacee, dette anche Crocifere per la forma a croce del loro fiore. Queste verdure sono ricche di glucosinolati (composti inerti contenenti zolfo che sono trasformati in isotiocianati e indoli quando le verdure vengono masticate tanto da liberare l'enzima mirosinasi). Gli isotiocianati stimolano enzimi epatici detossicanti e riattivano il gene p53 (difettoso nelle cellule tumorali) che blocca la proliferazione cellulare.

Fra gli isotiocianati il sulforafano ed il 2-fenetil-isotiocianato sono potenti molecole antitumorali (polmone, pancreas, vescica, prostata, colon, seno, stomaco, tiroide, pelle). Il sulforafano, presente in grandi quantità nei broccoli, ha anche azione battericida contro *Helicobacter pylori*.

Riguardo agli indoli sembra riducano il rischio di tumori ormono-dipendenti, come quello del seno, interferendo con il metabolismo degli estrogeni.

La crocifere sono ricche di fibre e di vit. C come le arance. Per non perdere le proprietà benefiche questi vegetali devono essere cotti a vapore o con una rapida sbollentatura in poco liquido per meno di 10 minuti.

Ottobre 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



Il Carciofo



Le Carote



La Lattuga



I Radicchi

ORTAGGI

Il **Carciofo** è un ortaggio ricco di carboidrati (inulina e fibre prevalentemente solubili). I bifidobatteri e i lattobacilli intestinali fanno fermentare l'inulina e ricavano sostanze protettive per il colon ma anche per l'intero organismo.

Il carciofo è inoltre ricco di ferro e calcio. Il ferro viene assorbito quando il carciofo è condito con succo di limone fresco, grazie alla presenza di vitamina C.

Tra le vitamine prevalgono quelle del gruppo B (B1, B3) ed anche la vit. C.

Composti con azione epatoprotettiva si ritrovano nel gambo e nelle foglie. Tra questi la cinarina favorisce la produzione della bile e riduce i grassi del sangue (colesterolo e trigliceridi).

Le **Carote** forniscono beta-carotene che ha azioni antiossidanti. Esso viene trasformato dal fegato in vitamina A che ha un ruolo favorevole sul sistema immunitario, sulla pelle (produzione di collagene), nella protezione delle mucose dell'apparato respiratorio. Le carote sono da consumare preferibilmente crude, perchè dopo cottura hanno un maggiore indice glicemico.

La **Lattuga** nelle sue numerose varietà (romana, rossa, cappuccio, iceberg) è ricca di acqua, sali minerali e fibre. Se consumata all'inizio del pasto, condita con olio extravergine di oliva e limone o aceto ha un effetto saziante che è utile nelle diete dimagranti. Inoltre permette il controllo dell'assorbimento intestinale di glucosio, grassi e colesterolo. La lattuga a foglia rossa è ricca di antocianine, quercetina che è un fitocomposto collegato con i geni della longevità ed è capace di inibire l'accumulo di grasso: contrasta l'obesità, l'iperglicemia e l'iperinsulinemia.

Il **Finocchio** è costituito da composti con attività antiossidante e antinfiammatoria. Fra questi l'anetolo inibisce l'attivazione del fattore di trascrizione NF-kB. È ricco di sali minerali, vitamine e di fitoestrogeni. Combatte i processi fermentativi del colon e diminuisce il meteorismo intestinale.

Novembre 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT 2018

LA DIETA MEDITERRANEA



LA FRUTTA SECCA



I SEMI OLEOSI

La Frutta secca

Le **noci**, le **mandorle**, le **noccioline**, i **pinoli**, i **pistacchi**, gli **anacardi** sono ricchi di fibre, oligoelementi, vitamina E, acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) e polinsaturi omega-3, polifenoli, fitosteroli, arginina. Presentano un alto contenuto energetico (600 Kcal ed oltre per 100 g di parte edibile) e quindi vanno consumati in piccole quantità e negli spuntini fuori dei pasti. La frutta in guscio se consumata regolarmente riduce il colesterolo totale e LDL e riveste azioni antitumorali e protettive sull'apparato cardiovascolare.

Le **noci** sono ricche di acidi grassi omega-3, vit. B1, A, E, potassio, calcio e fosforo. Sono indicate nella dose di 2-3 al dì (15 g).

Le **mandorle** contengono acidi grassi insaturi, fenilalanina e triptofano, vit. B1, E, potassio, calcio, magnesio e fosforo.

Le **noccioline** sono una fonte di vit. A, E, potassio, calcio, fosforo e di fitosteroli. I **pinoli** sono ricchi di aminoacidi ramificati, vit. B1 e vit. A, calcio e fosforo. I **pistacchi** sono ricchi di vit. A, E, potassio, ferro, calcio e fosforo.

I Semi oleosi

I semi oleosi contengono proteine ad elevato valore biologico ricche dell'aminoacido arginina, di acidi grassi omega-3 (i semi di lino rappresentano una delle fonti principali di questi acidi con azione antinfiammatoria), ma anche omega-6 ed omega-9, di minerali fra cui magnesio e zinco, vitamine (A, E, K, B1, B3, B6), fibre che riducono l'assorbimento dei grassi. I semi oleosi sono ipercalorici tuttavia la maggior parte dei costituenti non partecipa alla produzione di energia termica, ma alle normali funzioni cellulari. Riducono la colesterolemia ed in particolare il colesterolo LDL mentre innalzano il colesterolo buono (HDL).

Nei **semi di lino** oltre agli acidi grassi omega-3 si ritrovano polifenoli lignani che a livello intestinale sono trasformati in fitoestrogeni (enterodiolo e enterolattone) con azioni antitumorali (prostata, mammella) ma anche di prevenzione del diabete, migliorando la sensibilità all'insulina, e di riduzione della pressione arteriosa. Anche i **semi di sesamo** contengono lignani (sesamina) e sono ricchi di calcio e ferro. I **semi di zucca** sono utili nella iperplasia prostatica. I **semi di girasole** sono ricchi di vit. E, rame, selenio, folati (necessari per fabbricare il materiale genetico e la produzione di globuli rossi).

I **semi di chia** hanno azione ricostituente e antianemica.

Dicembre 2018

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 I
30	31					

.....

.....

.....

.....

**LA LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
(LILT)**

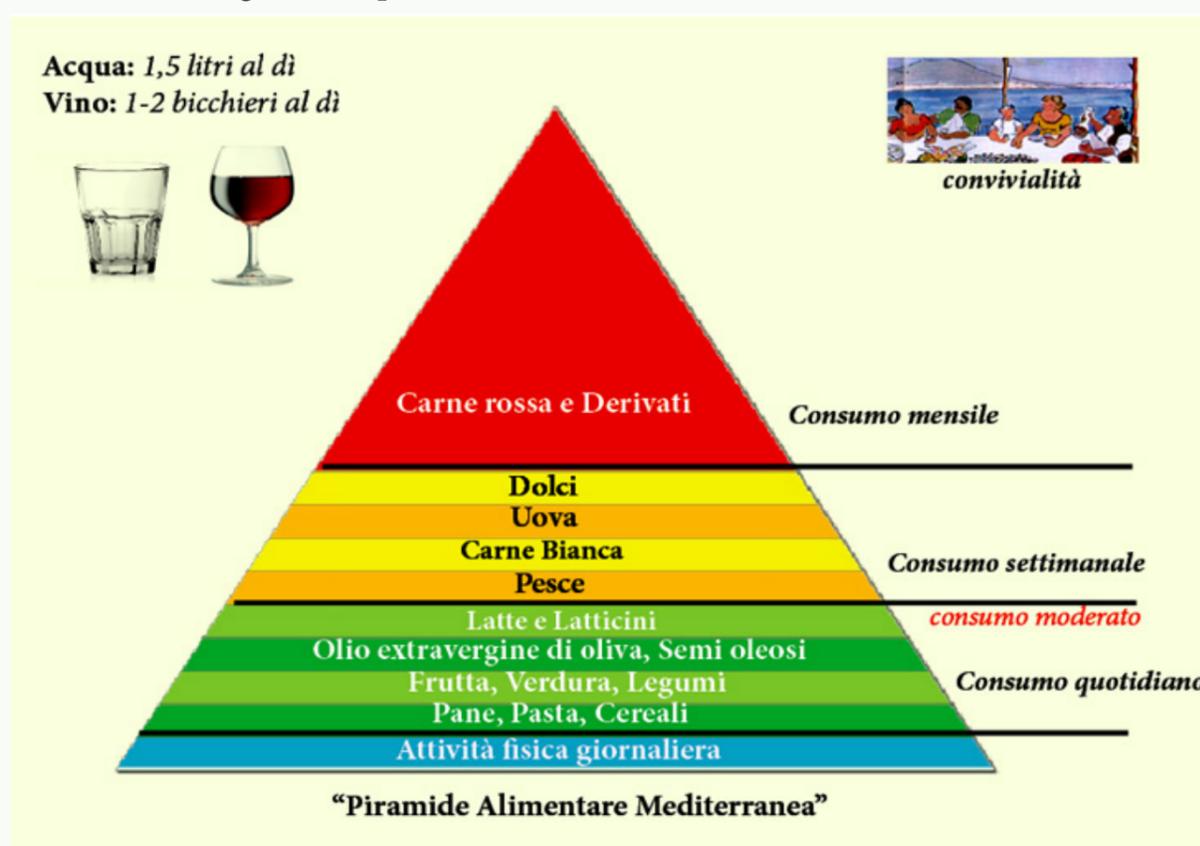


www.legatumoriprato.it

La **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) Sezione di Prato** è nata trenta anni fa in una modesta struttura ubicata in via Firenze. È grazie ai Presidenti, ai membri dei Consigli Direttivi LILT, agli organi amministrativi, agli operatori sanitari ed ai volontari che si sono succeduti nel tempo se questa Istituzione “pratese” è cresciuta arrivando ad edificare una struttura pienamente funzionante, finalmente all’altezza dei tempi, ubicata in via Giuseppe Catani n. 26/3. Hanno contribuito alla crescita anche la Fondazione Cassa di Risparmio di Prato, i Club service della Città, varie associazioni e privati cittadini, a dimostrazione che Prato ha un cuore generoso ed è sempre pronta a sostenere “grandi progetti”.

In questo “Calendario LILT - 2018” vengono presentate alcune caratteristiche e gli alimenti della Dieta Mediterranea che ormai è riconosciuta come un modello da seguire per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, neurodegenerative e tumorali. È un regime alimentare e di vita che viene dal passato le cui caratteristiche peculiari sono la varietà dei cibi, il consumo di alimenti semplici e genuini fra cui prevalgono cereali integrali, frutta e verdura di stagione a Km 0, legumi, pesce soprattutto quello azzurro. Trovano spazio anche le proteine animali (carni, latticini e uova) anche se il loro consumo deve essere moderato.

Nel Calendario sono inoltre riportati gli eventi e le tappe salienti nel cammino della LILT Sezione di Prato nel 2017. Un sincero ringraziamento a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione degli eventi dell’anno 2017 ed in particolare allo staff e ai volontari della LILT di Prato ed al Club del Fornello di Rivalta - Delegazione di Prato con la sua Presidente Marzia Morganti Tempestini.



Hanno contribuito alla realizzazione del Calendario 2018:

Roberto Benelli, Elena Cecchi, Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini. La foto in copertina è stata gentilmente concessa dal Club del Fornello.

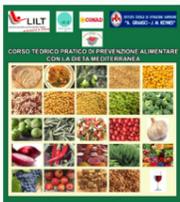
La LILT Sezione di Prato - Eventi Anno 2017



Gennaio 2017:
Incontro con i Farmacisti: **Sindrome metabolica, LUTS e patologia prostatica.**



Gennaio 2017:
Presentazione del libro **Curcuma e Curcuminoidi** di Roberto Benelli e Marco Gavazzi a cura di Elena Cecchi e Emanuela Bartolozzi.



Gennaio 2017:
Corso Teorico-Pratico di Cucina Mediterranea, in collaborazione con il Club del Fornello di Rivalta - Delegazione di Prato, per gli studenti dell'Istituto Gramsci Keynes di Prato.



Gennaio, Febbraio, Marzo 2017:
Progetto **"Prevenzione Giovani"** per gli studenti dell' Istituto T. Buzzi.



Marzo 2017
"LILT è ascolto": gruppi di sostegno psicologico a donne operate al seno con la partecipazione del Dr. Battaglia (Chirurgia senologica), Dr. Marzano (Radioterapia), Dott. Talamo (Psicologa LILT).



Aprile 2017:
Conferenza su **"Stili di vita e Dieta Mediterranea"** rivolto agli studenti dell'Istituto Gramsci Keynes.

Maggio 2017:
"Adolescen-Day" - Sportello di ascolto per gli aspetti inerenti la sessualità e l'affettività a cura della Dott.ssa Irina Bessi.



Maggio 2017:
"SI MANGIA??" BENE : Progetto di educazione alimentare - Settima Edizione, rivolto agli studenti dell'Istituto E. Fermi, a cura delle Dott.sse Ramundo e Siglich.



Maggio 2017:
Convegno **"Benessere LILT: la prevenzione oncologica nella società che cambia"** in occasione della ricorrenza di 30 anni di attività della LILT Sezione di Prato.
Cerimonia di premiazione del concorso a premi per studenti del penultimo anno degli Istituti di Istruzione secondaria di 2° grado di Prato che hanno partecipato ai progetti LILT.



Settembre 2017:
Conferenza su **"I modelli di Prevenzione"** presso il Chiostro di San Domenico rivolto al Gruppo Storico di San Domenico, a cura di Roberto Benelli e Emanuela Bartolozzi.



Ottobre 2017:
Presentazione della pubblicazione **"Benessere è Prevenzione"** di Roberto Benelli e Daniela Giacchè.

Ottobre 2017:
Cena sociale con i volontari della LILT in occasione della Campagna Nastro Rosa per la prevenzione del tumore al seno.



Ottobre 2017:
Concerto **"La LILT in musica"** al Teatro Politeama Pratese promosso dal Lions Club Prato Datini e offerto da Artemente & Friends in favore della LILT.



Novembre 2017:
"La prevenzione è nell'incontro" - Conferenza presso la Caritas Diocesana di Prato a cura di Maria Nincheri Kunz coadiuvata da Costanza Fatighenti e Benedetta Marchesini.



Dicembre 2017:
"Le regole della prevenzione - Stili di vita e Dieta Mediterranea" rivolto agli studenti del Liceo Scientifico San Niccolò di Prato.



www.legatumoriprato.it

DONA IL 5x1000 ALLA LILT DI PRATO
Codice Fiscale: 01685160978