

# Sommario

- 7 *Il tumore: prevenzione, diagnosi e cura*
- 8 *I fattori di rischio e i fattori protettivi*
- 10 *Lo screening*
- 11 *Le tecniche diagnostiche*
- 13 *La cura: i metodi chirurgici (e non solo)...*
- 13 *...e quelli farmacologici*
- 14 *La ricerca*
  
- 15 *La prevenzione: alimentazione e stile di vita*
- 15 *Le 10 raccomandazioni per la prevenzione dei tumori*
- 27 *12 semplici regole per prevenire i tumori*

## Le ricette

- 30 *Primi piatti*
- 50 *Secondi piatti*
- 70 *Verdure*
- 90 *Frutta e dessert*
  
- 110 *Bibliografia e sitografia*
- 111 *Indice delle ricette*



## Il tumore: prevenzione, diagnosi e cura

In Italia, il rischio di ammalarsi di tumore è notevolmente aumentato nel secolo scorso. Questo è avvenuto in concomitanza con il processo di industrializzazione, che ha portato al progressivo abbandono delle campagne in favore dei centri urbani, con un mutamento generalizzato dei ritmi di lavoro e dello stile di vita. Attualmente, i tumori rappresentano la seconda causa di morte dopo le malattie del sistema circolatorio, sia per gli uomini sia per le donne.

Per quanto riguarda la diagnosi e la cura dei tumori negli ultimi decenni, nel nostro Paese sono stati fatti molti passi avanti: secondo i dati rilevati dall'Associazione italiana registri tumori (Airtum), la sopravvivenza relativa media a 5 anni dalla diagnosi, per i soggetti diagnosticati nel 1985-87 rispetto a quelli diagnosticati nel 1997-99, è passata dal 34% al 49% per gli uomini e dal 51% al 62% per le donne.

Ricordiamo che la prospettiva di sopravvivenza cambia nel tempo, dato che la quota maggiore di decessi avviene in prossimità della diagnosi ed è causata dalle forme più estese e/o più aggressive.

Già dopo un anno dalla diagnosi si ha una probabilità di sopravvivere altri 5 anni, che risulta aumentata in media del 20% tra gli uomini e del 14% tra le donne.



### Un po' di cifre

Secondo i dati Istat, nel 2008, in Italia i maschi deceduti per tumore sono stati 97.773 su un totale di 284.027 decessi, pari al 34,4%, mentre le femmine decedute per tumore sono state 75.010 su un totale di 297.443, pari al 25,2%. Negli ultimi 30 anni, nel nostro Paese, il numero di nuovi casi è via via aumentato, ma questo è dovuto all'invecchiamento della popolazione più che all'aumento del rischio di ammalarsi.



Secondo il rapporto stilato nel 2009 sempre dall'Airtum, relativamente al periodo 1998-2005, la mortalità per tutti i tumori mostra una riduzione statisticamente significativa sia per gli uomini sia per le donne. Tra gli uomini, le diagnosi di nuovi casi sono in aumento, mentre tra le donne sono costanti: in particolare, dopo molti anni di crescita, il numero di nuove diagnosi di tumore alla mammella si è stabilizzato, grazie soprattutto ai programmi di screening. Diminuisce inoltre lo svantaggio delle regioni del Nord Italia rispetto a quelle del Sud, storicamente più protetto nei confronti delle malattie tumorali. I miglioramenti ottenuti in termini di mortalità portano l'Italia al livello dei Paesi occidentali più avanzati, e anche i trend dei nuovi casi risultano in linea con quelli osservati nei Paesi del Nord Europa.

Secondo i dati Airtum relativi al triennio 2003-2005, tra gli uomini oltre i 45

anni il tumore diagnosticato più spesso è quello alla prostata (18,5% dei nuovi casi) e supera il tumore al polmone, in costante diminuzione. Nelle donne, un caso su 3 dei nuovi tumori diagnosticati riguarda la mammella, e tra i tumori più frequenti aumenta quello al polmone. Se si considera l'intera popolazione, il tumore in assoluto più frequente, dopo gli epitelomi cutanei, è quello al colon-retto.

### I fattori di rischio e i fattori protettivi

Nel corso degli anni, grazie a numerosi studi epidemiologici, sono stati individuati diversi fattori di rischio (cioè fattori che aumentano la probabilità che una persona sviluppi una determinata malattia) e fattori protettivi (cioè fattori che diminuiscono la probabilità che una per-

sona sviluppi una determinata malattia) legati all'insorgenza dei tumori.

L'interazione di questi fattori con le caratteristiche, la predisposizione e lo stato di salute individuali può rendere poi possibile o meno lo sviluppo dei tumori. La prevenzione si basa soprattutto sul controllo dei fattori di rischio e sui test di screening.

#### I fattori di rischio

In particolare, i principali fattori di rischio dei tumori comprendono:

- **rischi legati allo stile di vita:** fumo attivo e passivo, consumo di alcol, vita sedentaria, alimentazione scorretta, indice di massa corporea (Imc) elevato;
- **rischi legati all'ambiente:** inquinamento atmosferico e da radon (gas ra-

dioattivo naturale, incolore e insapore, riconosciuto come cancerogeno);

- **rischi legati al lavoro che si svolge:** esposizione ad amianto, aflatossine, benzene, ammine aromatiche;
- **rischi legati a varie infezioni:** in particolare, Papilloma virus umano, epatite B e C, virus dell'immunodeficienza umana (Hiv), Helicobacter pylori e virus di Epstein-Barr (Ebv).

#### I fattori protettivi

D'altro canto, i fattori protettivi comprendono:

- l'assunzione di **sostanze ad azione antiossidante** (folati, betacarotene, carotenoidi, licopene, vitamina C, selenio...), contenute soprattutto in frutta e verdura;



# Risotto ai mirtilli

## INGREDIENTI PER 4

## PRIMI PIATTI

- 360 g di riso Carnaroli
- 250 g di mirtilli
- ¼ di cipolla rossa
- ½ bicchiere di vino rosso
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- sale naturale e prezzemolo qb

1. Fate appassire nell'olio extravergine d'oliva la cipolla rossa tagliata finemente.
2. Aggiungete il riso e fatelo tostare, mescolando finché il chicco diventerà traslucido. Bagnate con il vino rosso e fatelo sfumare.
3. Aggiungete una parte dei mirtilli tagliati a metà.
4. Cuocete il riso facendolo sobbollire e aggiungendo man mano acqua calda. Insaporite con il sale naturale.
5. A metà cottura aggiungete il resto dei mirtilli interi.
6. A fine cottura spegnete e aggiungete il parmigiano grattugiato. Decorate con qualche foglia di prezzemolo e servite ben caldo.

### Un po' di informazioni

Il sale naturale è quello prodotto per evaporazione naturale dell'acqua di mare (non inquinata); rispetto al sale comunemente in commercio, composto al 98-99% da cloruro di sodio, contiene anche tracce di minerali, utili per il nostro corpo, mentre risulta povero di piombo, notoriamente tossico. Generalmente si presenta con un colore leggermente grigio (esistono però anche sali molto colorati: blu di Persia, rosso delle Hawaii, rosa dell'Himalaya...), ma questo non interferisce con il suo potere di insaporire i cibi. I mirtilli sono ricchissimi di antiossidanti.



# Zuppa di cavoli

## INGREDIENTI PER 4

- 200 g di cavolo verza
- 200 g di cavolo cappuccio
  - 1 carota
  - 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4 fette di pane casereccio
  - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe e prezzemolo qb

## PRIMI PIATTI

**1.** Lavate le verdure. Mondate i cavoli togliendo le costole più dure e tagliateli a listarelle. Mondate e tritate carota e sedano. Affettate la cipolla e soffriggetela nell'olio, poi aggiungete il trito di carota e sedano. Unite i cavoli, salate e fate stufare per circa 10 minuti.

**2.** Aggiungete circa ½ l di acqua. Coprite e lasciate sobbollire per circa 1 ora. Se la zuppa è ancora troppo liquida, togliete il coperchio e proseguite la cottura per alcuni minuti.

**3.** Tagliate il pane a quadratini e tostateli in forno. Versate la zuppa bollente in 4 fondine e aggiungete il parmigiano grattugiato. Eventualmente potete gratinare per alcuni minuti in forno.

**4.** Disponete una manciata di crostini di pane, decorate con qualche foglia di prezzemolo e servite ben caldo.

### Un po' di informazioni

I cavoli appartengono alla famiglia delle Crucifere, di cui fanno parte anche broccoli, broccoletti, cavolini di Bruxelles, verze e cavolfiori. Questi vegetali sono ricchi di composti solforati (isotiocianati e ditioioni), che facilitano l'eliminazione di sostanze cancerogene a livello cellulare, e di indoli, che sembrano efficaci nel contrastare lo sviluppo di tumori.



# Insalata di riso vegetariana

## INGREDIENTI PER 4

## PRIMI PIATTI

- 320 g di riso integrale
  - 1 cipolla rossa
  - 1 gambo di sedano
  - ½ peperone giallo
  - ½ peperone rosso
    - 1 carota
    - 1 zuccina
  - ½ bicchiere di succo di arancia
- ½ bicchiere di succo di limone
  - 1 mazzetto di prezzemolo
    - 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
  - sale e scorza di limone qb

1. Portare a ebollizione l'acqua in una pentola, salate, aggiungete il riso e portatelo a cottura. Scolatelo e lasciatelo raffreddare.
2. Mondate e affettate la zuccina e fatela appassire in una padella con 1 cucchiaino d'olio e lo spicchio d'aglio, che rimuoverete a fine cottura.
3. Mondate e tritate finemente la cipolla e il sedano. Lavate, mondate e tagliate a dadini il peperone giallo, il peperone rosso e la carota. Aggiungete al riso le verdure, comprese le zucchine, e amalgamate bene.
4. Tritate il prezzemolo e la scorza di limone. Condite l'insalata di riso con un'emulsione di olio, succo di arancia e limone filtrati, sale e prezzemolo. Cospargete con la scorza di limone e servite.

### Il consiglio

Se volete, potete aggiungere alla fine, insieme con la scorza di limone, 30 g di gherigli di noce tritati. Le noci hanno un elevato contenuto calorico, ma sono ricche di sostanze nutritive e, se consumate in piccola quantità, costituiscono uno snack sano, o completano primi piatti e insalate.



## Filetti di sgombro con verdure

INGREDIENTI PER 4

SECONDI PIATTI

- 400 g di filetti sgombro sott'olio
- 2 peperoni gialli o rossi
  - 2 zucchine
  - 500 g di spinaci
  - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale, aceto e origano qb

**1.** Sgocciate i filetti di sgombro.

**2.** Mondate e lavate le verdure.

**3.** Affettate i peperoni a pezzetti o striscioline e fateli saltare in una padella con 3 cucchiaini di olio e l'aglio; dopo una decina di minuti unite le zucchine a pezzetti o striscioline e portate a termine la cottura.

**4.** Nel frattempo lavate gli spinaci e fateli cuocere a fuoco medio, ancora bagnati, in una pentola antiaderente con il coperchio, senza aggiungere grassi né acqua (quella che si sprigionerà dagli spinaci durante la cottura è sufficiente a non farli attaccare).

**5.** Disponete le verdure su ogni piatto, condite con un filo d'olio, sale e aceto, spolverate con origano e aggiungete gli sgombri.

**6.** Servite tiepido o a temperatura ambiente.

### *Il consiglio*

Potete servire gli sgombri anche con fagiolini lessati. Se aggiungete delle patate al forno, ricche di amido, questo può diventare un piatto unico.



## Insalata di carote e uvetta

INGREDIENTI PER 4

VERDURE

- 400 g di carote
- 1 zuccina
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere di succo di arancia
- 2 cucchiai di uvetta
- 1 manciata di arachidi
- sale, zucchero, zenzero fresco grattugiato, prezzemolo tritato qb

1. Lavate, mondate e tagliate a fiammifero le carote e le zucchine, poi mettetele in una pentola con olio, succo d'arancia, sale, zenzero fresco grattugiato e un pizzico di zucchero.
2. Fate cuocere, coperto, per 10-15 minuti circa.
3. Aggiungete l'uvetta ammollata e strizzata e le arachidi.
4. Proseguite la cottura per altri 5 minuti e cospargete con prezzemolo tritato.
5. Servite caldo o tiepido.

### *Un po' di informazioni*

L'uvetta o uva passa si ricava dall'uva sultanina, una varietà priva di semi e particolarmente dolce. Risulta molto più calorica dell'uva di partenza in quanto contiene pochissima acqua e quindi i nutrienti sono maggiormente concentrati: risulta perciò ricca di zuccheri, ma anche di sali minerali e vitamine. Basta avere l'accortezza di consumarla in piccole quantità.





# Conserva di frutti di bosco

## INGREDIENTI PER 2 VASETTI

- 1 kg di frutti di bosco
- 80 ml di succo di limone
  - 350 ml di acqua
- 330 g di malto d'orzo o di riso
- 1 cucchiaino abbondante di agar agar in polvere

## FRUTTA E DESSERT

1. Frullate i frutti di bosco con il succo di limone, poi passate al setaccio la purea.
2. Preparate uno sciroppo facendo bollire l'acqua in una pentola con il malto e l'agar agar per 5 minuti, senza coprire.
3. Unite lo sciroppo alla purea di frutta, amalgamate, ponete di nuovo sul fuoco e portate a bollore, schiumando all'occorrenza.
4. Cuocete per 5 minuti e riempite i vasetti. Chiudeteli bene e conservateli capovolti.

### Un po' di informazioni

Uno dei più diffusi impieghi dei frutti di bosco è la preparazione di conserve. La ragione s'intuisce facilmente: mirtilli, lamponi, ribes e more danno i loro frutti in un periodo dell'anno piuttosto limitato, e non si conservano a lungo. La preparazione di confetture, marmellate e gelatine, quindi, è un'ottima soluzione per conservare la frutta raccolta o acquistata in eccedenza.



## Bibliografia e sitografia

World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*, 2007  
[www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)  
[www.wcrf.org/research/expert\\_report/recommendations.php](http://www.wcrf.org/research/expert_report/recommendations.php)

Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, revisione 2003  
[www.inran.it/648/linee\\_guida.html](http://www.inran.it/648/linee_guida.html)

Società italiana di nutrizione umana, *Larn - Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana*, revisione 1996  
[www.sinu.it/larn/tab\\_rias.asp](http://www.sinu.it/larn/tab_rias.asp)

EPIC - *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (Studio europeo su dieta e salute), 1992-1998  
[www.progettomedico.eu/index.php/1/Nutrizione/Area-1/](http://www.progettomedico.eu/index.php/1/Nutrizione/Area-1/)

Associazione italiana per la ricerca sul cancro, *12 mosse per difendersi dal cancro*  
[www.airc.it](http://www.airc.it)

Codice europeo contro il cancro  
[www.istge.it/index.html](http://www.istge.it/index.html)

### Altri siti web

[www.tumori.net](http://www.tumori.net)  
[www.registri-tumori.it](http://www.registri-tumori.it)

## Indice delle ricette

### Primi piatti

Pasta tricolore aromatica 30  
 Risotto ai mirtilli 32  
 Zuppa di cavoli 34  
 Insalata di farro 37  
 Risotto al limone e prezzemolo 38  
 Pasta ai broccoli 40  
 Gnocchetti rossi 42  
 Pasta ai carciofi 45  
 Pasta con pomodori al forno 46  
 Insalata di riso vegetariana 48

### Secondi piatti

Mix di legumi 50  
 Frittata al forno 52  
 Tacchino agli agrumi 55  
 Canapè di acciughe alle erbe aromatiche 56  
 Acciughe all'aceto 58  
 Coniglio al forno agli aromi 61  
 Insalata di tacchino 62  
 Pollo con asparagi e sesamo 65  
 Sarde grigliate aromatiche 66  
 Filetti di sgombro con verdure 69

### Verdure

Insalata colorata 70  
 Pomodori alla romagnola 72  
 Ratatouille 75  
 Carote e fagiolini all'aceto e origano 76  
 Cipolle caramellate 79  
 Broccoli e cavolfiori gratinati 80  
 Cavolfiore saporito 82  
 Insalata di carote e uvetta 85  
 Crudités di verdure 86  
 Spiedini vegetariani 88

### Frutta e dessert

Macedonia estiva al melone 90  
 Frutti di bosco al limone 93  
 Spiedini di frutta 94  
 Granita di mirtilli e more 97  
 Crema ai frutti di bosco 98  
 Macedonia allo yogurt 100  
 Arance ripiene gratinate 103  
 Torta allo yogurt 104  
 Torta alle ciliegie 106  
 Conserva di frutti di bosco 108