

ANNA VILLARINI

presenta il suo nuovo libro

PREVENIRE I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO

Sperling & Kupfer

venerdì 23 luglio ore 21

Coordinato dal dottor Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, DIANA è il Progetto che dal 1995 studia le relazioni tra alimentazione e tumore al seno e che ha coinvolto migliaia di donne in tutta Italia. Questo libro, basato sui risultati di questo importantissimo studio, spiega come, modificando la propria dieta, sia possibile ridurre i fattori di rischio del tumore e delle recidive. Ma non solo: seguendo i suggerimenti del DIANA si alleviano gli effetti collaterali delle terapie aumentandone l'efficacia.

Più in generale questo stile di vita alimentare combatte il sovrappeso senza dover contare le calorie, e aiuta a prevenire l'osteoporosi, il diabete, l'ipertensione, l'anemia, gli alti tassi di colesterolo e di trigliceridi. Ecco perché si è pensato di raccogliere in un libro, oltre alle indicazioni scientifiche scaturite dal progetto, anche i molti consigli pratici per modificare le abitudini nocive e imparare a fare la spesa in modo più consapevole, saper leggere le etichette, scegliere cibi, cotture, conservazioni più salutari.

Il risultato: tante ricette facili e appetitose per comporre menù vari e sfiziosi che ci fanno evitare i principali errori dell'alimentazione moderna. Anna Villarini, ricercatrice dell'Istituto dei Tumori, e lo chef Giovanni Allegro, che da anni tiene corsi di alimentazione presso la Cascina Rosa, scuola di cucina dello stesso Istituto, ci propongono un'alimentazione naturale e gustosa, adatta a tutta la famiglia, per mantenerci sani o, se già siamo ammalati, per alleviare i sintomi e supportare le terapie potenziandone gli effetti.

Un approccio incentrato sulla nostra risorsa più potente: noi stessi e la capacità di diventare protagonisti della nostra salute.

