

**Dieci buone regole per vivere in salute.  
Facili da ricordare. Semplici da praticare.**

1. Frutta e verdura sono alimenti indispensabili per mantenerti in salute.

Consumane più porzioni ogni giorno, anche per assicurarti l'apporto corretto di vitamine, sali minerali e fibre.

2. I cereali oltre che fonte di fibra, sono "energia allo stato puro": pasta, riso, orzo, farro, ecc. (meglio se integrali) non devono mai mancare sulla tavola.

3. Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale e agnello), evita i salumi. Preferisci legumi e pesce.

4. Limita al massimo il consumo di sale (ricorda che salumi e formaggi ne contengono molto!), utilizza gli insaporitori naturali, come le spezie e le erbe aromatiche.

5. Evita le bevande zuccherate e gasate (ovvero la famiglia delle "cole")

6. Per condire i tuoi piatti scegli l'olio d'oliva extravergine.

7. I grassi sono preziosi alleati di salute: privilegia però quelli vegetali presenti nel pesce, negli oli, nella frutta secca.

8. Non fumare e limita il consumo di alcool.

9. Pratica regolarmente attività fisica (30 minuti al giorno).

10. Seguendo questi consigli sarà facile mantenerti normopeso\*, indice di massa corporea tra 18 e 25.

\*L'indice di massa corporea si calcola con questa semplice formula:  $IMC = \frac{\text{massa corporea (Kg)}}{\text{statura al quadrato (m}^2\text{)}}$

**Dieci alimenti amici della salute...**

Arance

Pomodori

Broccoli

Frutta secca

Legumi

Aglione e cipolla

Peperoncino

Semi di sesamo/lino/girasole

Uva

Mirtilli

**Istituto Europeo di Oncologia**



L'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), nasce e opera nella convinzione che si curi meglio dove si fa ricerca. Rappresenta dal 1994 un modello innovativo di sanità e ricerca avanzata nel campo dell'oncologia internazionale.

Nato da un'idea di Umberto Veronesi e inaugurato nel maggio 1994, l'Istituto è diventato un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) con decreto ministeriale del gennaio 1996; è un ente di diritto privato senza fini di lucro che eroga prestazioni anche in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale. In linea con gli standard dei più avanzati centri oncologici internazionali, l'Istituto ha realizzato al suo interno la completa integrazione tra le diverse attività di lotta ai tumori: prevenzione e diagnosi, educazione sanitaria e formazione, ricerca e cura.

L'Istituto Europeo di Oncologia si propone di raggiungere l'eccellenza nel campo della prevenzione, della diagnosi e della cura dei tumori attraverso lo sviluppo della ricerca clinico scientifica e l'innovazione organizzativa e gestionale, in un contesto di costante attenzione alla qualità del servizio erogato alle persone assistite.

**Fondazione Umberto Veronesi**



La Fondazione Umberto Veronesi nasce nel 2003 allo scopo di sostenere la ricerca scientifica, attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori e il sostegno a progetti di altissimo profilo.

Ne sono promotori scienziati (tra i quali ben 6 premi Nobel che ne costituiscono il Comitato d'onore) il cui operato è riconosciuto a livello internazionale. Al contempo la Fondazione è attiva anche nell'ambito della divulgazione scientifica, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti, attraverso grandi conferenze con relatori internazionali, progetti per le scuole, campagne di sensibilizzazione e pubblicazioni.

Un progetto ambizioso che, per raggiungere il suo obiettivo, agisce in sinergia con il mondo della scuola, con le realtà – sia pubbliche che private – nel campo della ricerca e con il mondo dell'informazione. Progettualità e concretezza, passione ed impegno costante: queste le "parole d'ordine" che da sempre rappresentano la natura e la vocazione del nostro impegno.

Concetti che costituiscono l'identità stessa della Fondazione, grazie ai quali può contribuire a "produrre" un bene più alto, la salute e il benessere per gli altri.

**Italian  
AXA Forum  
2011**

Roma, 4 ottobre 2011  
Tempio di Adriano, Piazza di Pietra



**La corretta alimentazione:  
il segreto della longevità**



Il progressivo incremento della durata della vita nei paesi avanzati fa della longevità un rischio e, al tempo stesso, un'opportunità del nostro secolo. Vivere di più significa anche vivere meglio, con nuove risposte alle esigenze di salute e benessere nel tempo, partendo dalla prevenzione dei rischi quale elemento chiave per assicurare una vita lunga e in salute.

La transizione demografica pone nuove sfide ai sistemi di welfare, e anche il settore privato, in particolare quello assicurativo, deve essere pronto a raccogliere, mettendo in campo il proprio ruolo sociale in una logica di partnership pubblico-privato e di apertura nei confronti dei diversi attori della società.

AXA MPS e AXA Assicurazioni, in linea con l'impegno in materia di ricerca e educazione sui rischi, hanno deciso di proseguire la collaborazione con la Fondazione Veronesi e l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), focalizzando in particolare l'attenzione sul tema della corretta alimentazione.

Mangiare bene è uno dei segreti della longevità e questo contributo è un primo passo per favorire una maggiore consapevolezza su un tema non ancora sufficientemente percepito nella propria rilevanza, sia a livello teorico, con alcune linee guida e dieci semplici regole per un corretto stile di vita, sia a livello concreto, proponendo a tutti i partecipanti all'evento **un longevity lunch**.

Un piccolo esempio, a partire dall'Italian AXA Forum 2011, per mettere in pratica questi suggerimenti senza rinunciare al piacere del mangiare bene.

### Longevity lunch

**4 ottobre 2011, ore 13.30**  
**Gran Caffè La Caffettiera**  
Piazza di Pietra, Roma

### Longevity Menu\*

Riso venere con gamberi e rucola  
Pennette allo scarpariello  
Zuppa Orzo e Farro con legumi

Mozzarelle e ricottina  
Melanzane alla Fiorentina

Funghi Scarpariello  
Insalatina arcobaleno

Delizie della pasticceria  
Sorbetto al limone  
Frutta di stagione

Caffè

\*Il menu è costruito rispettando le semplici regole indicate nel presente contributo, senza utilizzare alcuni ingredienti "incriminati": burro, strutto, margarina, olii vegetali (palma, cocco), carne rossa, affettati/insaccati/carni lavorate.

## La corretta alimentazione: il segreto della longevità

a cura di Marco Bianchi, Lucilla Titta, Maria Giovanna Gatti (IEO)

La longevità è il risultato di una formula che mette insieme scienza e magia. La scienza si occupa ormai da anni delle condizioni di vita migliori per mantenere la salute a lungo e bene, la magia rappresenta la parte ancora ignota della biologia. Le generazioni più recenti sono fortunate: anche nei frangenti complessi della crisi hanno a disposizione strumenti di informazione notevoli per evitare errori di comportamento che a migliaia di persone sono risultati fatali. Sono i comportamenti della quotidianità, quelli che sembrano scontati ma condizionano lo stato di salute e la sopravvivenza. Come l'alimentazione.

Negli ultimi anni si è cominciato a chiarire il legame tra alimentazione e salute, sia con osservazioni epidemiologiche più accurate, sia con evidenze sperimentali che hanno individuato nello stile di vita fattori protettivi e fattori che invece favoriscono lo sviluppo delle malattie, in particolare dei tumori. L'alimentazione ha una stretta correlazione con l'insorgenza delle malattie croniche come tumore, diabete e problemi cardiovascolari.

1. Mantieniti normopeso (18>IMC (indice di massa corporea)>25)
2. Pratica attività fisica per 30 minuti al giorno
3. Evita bevande zuccherate e alimenti a elevato contenuto energetico (molto grassi o molto dolci)
4. Mangia per lo più alimenti di origine vegetale
5. Limita il consumo di carne rossa a meno di 500g la settimana, evita i salumi
6. Limita il consumo di alcool

Mangiare seguendo indicazioni sensate e supportate dalle scoperte della scienza è come stipulare un'assicurazione: ci si preserva in uno stato di benessere prolungato e, in caso di malattia, si è pronti ad affrontare l'emergenza con le risorse giuste. Un fraintendimento frequente è che per mangiare sano si debbano applicare regole che vanno indietro nel tempo, i consigli sani delle nonne: dobbiamo essere attenti, i consigli antichi sono preziosi in tanti frangenti, ma non quando si decide cosa mangiare. Perché oggi l'alimentazione è oggetto di studio scientifico, quindi il nostro comportamento alimentare dovrebbe essere la naturale conseguenza delle indicazioni dei ricercatori. Cosa fa male e cosa fa bene? La risposta sta nella scienza, non nelle leggende popolari.

La longevità nella sua formula mista scientifica e magica si compone di elementi specifici e gradevoli; aiutare il proprio benessere si può, senza sacrificare necessariamente il gusto. Mangiare meglio è vivere di più.

7. Limita il consumo di sale
8. Mangiando molta verdura, frutta, cereali e legumi non è necessaria alcuna integrazione
9. L'allattamento al seno è protettivo
10. Queste linee guida sono valide anche per chi è stato malato e vuole prevenire peggioramenti o riprese di malattia

\*Fonte: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, and Physical Activity: a Global Perspective Washington DC: AICR, 2009.

## Linee guida per un corretto stile di vita, prevenzione delle più gravi e frequenti malattie

### Il giusto peso corporeo ci protegge

Oltre a evitare gli ormai noti fattori di rischio (alcool\*, fumo di sigaretta, radiazioni ionizzanti, sostanze cancerogene note) un ruolo importante nella prevenzione dei tumori è svolto dal mantenimento di un corretto peso corporeo. Avere un peso corporeo nella norma è fattore protettivo. Un'alimentazione equilibrata che limiti il consumo di alimenti troppo densi di calorie e zuccheri semplici (soprattutto bevande dolci), insieme a una regolare attività fisica, sono i mezzi attraverso i quali mantenere il peso e di conseguenza mettere in pratica una protezione contro i tumori.

### Più vegetali, meno animali

Il consumo di carne rossa, salumi e sale e lo scarso apporto di fibra e composti vegetali costituiscono un fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori. Infatti nonostante i vegetali, quindi frutta e verdura ma anche cereali e legumi, siano molto diversi per contenuto in macronutrienti e composizione di sostanze "bioattive", il loro consumo, come parte preponderante della dieta, si dimostra preventivo nei confronti di diversi tumori. È plausibile che oltre per il loro contenuto di composti salutari i vegetali esercitino il loro ruolo protettivo perché il loro consumo abbassa la densità energetica della dieta (cioè la quantità di calorie a parità di

peso degli alimenti), aumenta il senso di sazietà quindi aiuta a consumare meno altri alimenti, fra i quali quelli di origine animale. Bisogna, infine, mettere in evidenza che non è solo con la rinuncia alla carne rossa che si ottiene una dieta più sana; più utile un consumo accorto ed equilibrato tipico del modello alimentare mediterraneo che prevede, accanto ad alimenti vegetali come frutta, verdura, cereali, legumi e olio extravergine di oliva, anche pesce, uova, formaggi e carne bianca. Questo tipo di composizione della dieta è efficace nella prevenzione di tumori e malattie cardiovascolari, che rappresentano più del 50% delle cause di morte nel nostro paese.

### L'alcool? Meglio non abusare!

L'alcool, anche in piccole quantità, aumenta il rischio di tumori in tutti gli organi del nostro corpo, a partire da quelli per i quali transita e che sono adibiti alla digestione e al suo smaltimento (bocca, faringe, laringe, esofago, pancreas, fegato, colon-retto), ma anche polmone e mammella. Anche un consumo moderato ma costante nel tempo di alcolici aumenta il rischio. Sarebbe meglio, dunque, non bere affatto, ma se proprio lo vogliamo fare è bene limitarsi al consumo di 1-2 Unità Alcoliche al giorno (1 per le donne e 2 per gli uomini), pari per esempio a 1 o 2 piccoli bicchieri di vino.