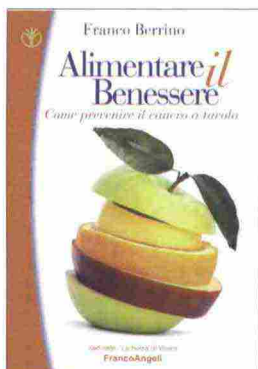


## Scegliere il nostro *ci*

*Come prevenire il cancro a tavola. Cosa si m*



### ALIMENTARE IL BENESSERE

Franco Berrino

Franco Angeli

pp. 128 - € 16,50

**S**econdo i dati Oms, ogni anno, più di 10 milioni di persone si ammalano di cancro: 3 o 4 milioni avrebbero potuto evitare la malattia se negli anni precedenti avessero mangiato in modo diverso. Da quasi trent'anni l'oncologia mondiale

studia il rapporto tra cibo e cancro, attribuendo a una "buona dieta" la possibilità di evitare il 30-40% di tutti i tumori. La nostra alimentazione, sempre più ricca di calorie, zuccheri e proteine, ma povera di alimenti naturalmente completi, ha contribuito allo sviluppo delle malattie "da civiltà": obesità, diabete, ipertensione, arteriosclerosi, infarto cardiaco, osteoporosi, stitichezza, ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori, tra cui quello di intestino, mammella e prostata. I risultati di questi studi, esposti dall'autorevole epidemiologo Franco Berrino, mostrano come sarebbe possibile una varietà di dieta sufficiente a soddisfare sia le nostre esigenze fisiologiche e nutrizionali sia il piacere della buona tavola, senza sovraccaricarci di prodotti animali e cibi impoveriti che solo il plagio della pubblicità riesce a farci sembrare buoni.