



# Miti da SFATARE

La dieta anti-cancro non esiste, purtroppo



Non esiste un regime alimentare in cui eliminiamo qualcosa, aggiungiamo qualcos'altro e magicamente il cancro non verrà a bussare mai alla nostra porta o non avremo mai più recidive. Diffidate di chiunque, con qualsiasi voglia titolo, vi dica che quel cibo è anti-cancro o che la grigliata di ferragosto è stata la causa della malattia. Diffidate di chi vi suggerisce piani alimentari privativi, soprattutto quando di fronte non trovate un professionista sanitario qualificato. Ricordate sempre che non esiste un singolo cibo che, da solo, possa essere considerato né causa, né risoluzione dal cancro. Lo dicono gli anni di ricerca, lo dicono gli studi scientifici, lo dice il fondo mondiale di ricerca sul cancro.

Tuttavia, esiste un'alimentazione che può aiutare ogni nostra singola cellula a vivere meglio, a sopportare meglio, a combattere meglio. E che fa bene al cuore, anche quando la sfortuna che capitò proprio a noi non controlla cosa mettiamo nel piatto. Non è possibile racchiudere in una unica pillola il preziosissimo tesoro che sta all'interno dei cibi che ci dona la natura e di cui non dobbiamo farne a meno, soprattutto quando ci

troviamo a dover affrontare una patologia. Tuttavia, circa il 40% dei tumori può essere prevenuto adottando stili di vita salutari e mettendo in tavola l'alimentazione che impareremo a conoscere in queste pagine. Partendo dalla domanda che tantissimi pazienti in questi anni mi hanno posto, nasce il mio nuovo libro, edito da Lswr, che si intitola proprio così: *La dieta anti-cancro esiste?*. Disponibile in tutte le librerie e gli store online dai primi di ottobre, questo testo vuole, attraverso un'analisi semplice per il lettore, ma certificata da evidenze scientifiche, sfatare

falsi miti di diete miracolose anticancro e illustrare come una alimentazione sana ed equilibrata possa diventare sinergia con le terapie in atto e arma di prevenzione anti-recidiva contro il cancro, attraverso regole nutrizionali quotidiane e piatti sani e gustosi. Questo nuovo libro - che si affianca al mio lavoro precedente del 2020, *Non chiamatela dieta* - vuole sfatare *fake news* che circolano in tema di alimentazione e cancro e aiutare i pazienti e chi è entrato in contatto con il mondo dell'oncologia a portare in tavola uno stile di vita sano e preventivo, senza rinunce forzate, anche durante le terapie più utilizzate. Si parla

di strategie a tavola, di piccoli trucchi per ridurre gli effetti collaterali da terapia, di piatti completi e di indicazioni semplici e confermate di dati di ricerca.

Il lettore, che sia paziente oncologico o meno, troverà una guida semplice e pratica per una nutrizione anticancro da poter mettere in tavola ogni giorno, anche grazie all'ultimo capitolo di ricette ricercatissime e molto semplici con cui cerco di insegnare che cucinare sano è anche gusto, colore, varietà, velocità, praticità. Con l'aiuto della

chef Youtuber Pamela Montagnini del canale *Sana Veloce Vegetariana*, scopriremo ricette veloci e buonissime dalla colazione, passando per i piatti della giornata, accompagnati da contorni sfiziosi e, perché no, concludendo con un amato dolce.

Ai pazienti incontrati in questi anni di corsi di educazione alimentare presso le strutture oncologiche, alla dottoressa Maria Marconi - con cui ho condiviso l'esperienza accanto ai pazienti e che ha curato la prefazione del testo - e a tutte noi donne di scienza che si affidano alla ricerca, dedico questo libro, la cui stesura è stata ricca di emozioni e crescita personale. ●



