

- **4 porzioni di frutta** per un regime di 2600 kcal giornaliere (adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o che praticano moderata attività fisica);
- **2 porzioni di verdura** per tutte le fasce caloriche.



CHE COSA SI INTENDE PER 'PORZIONE'

Una porzione di frutta o verdura corrisponde a:

- insalata: 50 g;
- ortaggi (1 finocchio o 2 carciofi): 250 g;
- un frutto di media grandezza, per esempio arancia o mela, oppure succo di frutta: 150 g;
- 2 frutti piccoli, per esempio albicocche o mandarini: 150 g.



Un consumo adeguato di frutta e verdura svolge un ruolo protettivo soprattutto nei confronti dei tumori alle prime vie aeree, cioè quelli legati al consumo di tabacco, e all'apparato digerente (bocca, esofago, stomaco, colon-retto).

È probabile inoltre che il consumo di vegetali ricchi di acido folico (presente soprattutto in asparagi, carciofi, verdure a foglia, arance) aiuti a diminuire il rischio di tumore al pancreas, e che quello di vegetali ricchi di licopene (frutta e verdura di colore rosso) e di selenio (contenuto nei derivati del frumento) aiuti a diminuire il rischio di tumore alla prostata.

Ricordiamo che lo studio europeo EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), un'importante indagine su dieta e tumore, che ha coinvolto tra il 1992 e il 1998 quasi mezzo milione di persone in 10 Paesi europei, ha evidenziato un forte ruolo protettivo delle verdure (crude) a foglia.

I VARI TIPI DI CARNE

- Le **carni rosse** comprendono carni bovine, di capra, di agnello e di maiale.
- Le **carni bianche** comprendono quelle di pollo e quelle di tacchino.
- Le **carni conservate** comprendono i salumi e gli insaccati, la carne in scatola, i würstel.

- **Si raccomanda**, quindi, di mangiare almeno 5 porzioni (o almeno 400 g) di frutta e verdura ogni giorno e di consumare cereali integrali e/o legumi a ogni pasto. Vanno invece limitati gli alimenti ricchi di amido e raffinati (cioè non integrali).

5. LIMITARE IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITARE QUELLE CONSERVATE

Molti alimenti di origine animale sono nutrienti e sani, purché vengano consumati in modeste quantità.

È stato dimostrato che un consumo eccessivo di carni rosse e conservate può aumentare il rischio di tumore al colon-retto.

Ricordiamo che nelle nostre *Linee guida per una sana alimentazione italiana* (revisione del 2003) si fa riferimento a una porzione equivalente a 50 g per quanto riguarda i salumi, e che i nutrizionisti

in genere indicano di inserire nel menu una porzione di salumi al massimo 1-2 volte la settimana preferendo bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto sgrassato.

Per quanto riguarda le carni, i nutrizionisti suggeriscono di consumarle 3-4 volte alla settimana, togliendo sempre il grasso visibile.

- **Si raccomanda**, quindi, a chi mangia carne, di consumarne meno di 500 g la



RISOTTO AI MIRTILLI

INGREDIENTI

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

Il sale naturale è quello prodotto per evaporazione naturale dell'acqua di mare (non inquinata); rispetto al sale comunemente in commercio, che è 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: sale blu di Persia, sale rosso delle Hawaii, sale rosa dell'Himalaya...), ma questo non interferisce con il suo potere di insaporire i cibi. I mirtilli sono ricchissimi di antiossidanti.

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

