



## Le donne e la malattia. Che si vince anche a tavola

Il destino di un terzo dei tumori si decide a tavola. A dirlo è l'Organizzazione Mondiale della Sanità. E, in occasione della Giornata Nazionale del Malato Oncologico, arriva online un cortometraggio che racconta la storia di Francesca, giovane madre con un tumore al seno. Un messaggio di speranza che si

lega alla passione per la tavola. Perché dieta sana e convivialità sono il supporto per molte donne durante la lotta alla malattia

Francesca ha una vita apparentemente serena: 31 anni, una bella casa, un marito, un figlio, una cane.

E un tumore al seno.

Ma ha deciso di sorridere alla vita comunque. La sua storia, simbolo di tante altre storie simil alla sua, è raccontata in un [cortometraggio](#) online domenica 18 maggio, IX Giornata Nazionale del Malato Oncologico.

Ne parliamo su food&wine perché secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, a tavola si decide il destino di circa un terzo dei tumori.

Per prevenire il cancro al seno, una dieta mediterranea ricca di frutta e verdura e di alimenti ad alto contenuto di fitoestrogeni, come soia, legumi e frutti di bosco, è la prima di una serie di buone abitudini che pongono la cucina al centro della prevenzione e del sostegno oncologico.

Senza contare che anche la convivialità della tavola dà supporto a molte donne durante il percorso della malattia.

### VOLERSI BENE IN CUCINA

Per prevenire il cancro al seno, la [Fondazione Veronesi](#) consiglia di privilegiare una dieta mediterranea ricca di frutta e verdura (da consumarsi 5 volte al giorno) e cibi ad alto contenuto di fitoestrogeni (ormoni vegetali simili agli estrogeni femminili), come la soia, i semi di lino, il cavolo, i legumi, i frutti di bosco e i cereali integrali. Importante anche la quantità: le calorie introdotte devono essere adeguate all'età, al peso e al tipo di attività svolta.

Anche modificare il proprio stile di vita, con pochi semplici gesti, può aiutare.

Sempre secondo l'Oms, attività fisica (almeno 150 minuti a settimana), niente fumo e pochi alcolici (< 10 grammi di etanolo al giorno) sono gli ingredienti per prevenire almeno un terzo dei casi di tumore.

In occasione della IX Giornata Nazionale del Malato Oncologico (18 maggio 2014), Pintinox – marchio italiano di utensili per la tavola e la cucina – promuove una campagna di sensibilizzazione sulla prevenzione del tumore al seno, in collaborazione con la onlus ESA Educazione alla Salute Attiva.

Sul sito [www.prevenzione-donna.it](http://www.prevenzione-donna.it) e sull'omonimo canale Youtube stanno online le video puntate di un mini cortometraggio dedicato alla storia di Francesca, malata di tumore al seno.

Un racconto in prima persona nella quotidianità di una cucina che offre alle donne l'occasione per approfondire il tema della prevenzione del tumore al seno in occasione della IX Giornata Nazionale del Malato Oncologico. Domenica 18 maggio sarà online il mini

cortometraggio completo, che racchiude tutte le video puntate e lancia un messaggio di speranza.

(17 maggio 2014)