



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI



## COMPONENTI DEL GRUPPO DI LAVORO:

Responsabile:

**Prof. Franco Berrino**

Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva,  
Istituto Nazionale Tumori, Milano

Collaboratori:

**Dr.ssa Anna Villarini**

Biologa Nutrizionista  
Coordinatrice Progetto Diana 5

**Dr.ssa Milena Raimondi**

Psicologa

**Dr.ssa Patrizia Pasanisi**

Medico Epidemiologo

**Dr.ssa Eleonora Bruno**

Nutrizionista

**Dr.ssa Giuliana Gargano**

Nutrizionista

## DOVE:

Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva  
dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano,  
con sede a Città Studi presso il  
**Campus Cascina Rosa - Via Vanzetti, 5**

## A chi rivolgersi:

Segreteria  
Tel. 02/2390 2868  
Fax 02/2390 3516  
diana@istitutotumori.mi.it

Milano

Stazione Centrale · Gorla · Turro · Greco · Crescenzago · Precotto



Comune  
di Milano



Consiglio  
di Zona 2

**Il Consiglio di Zona 2**  
in collaborazione con  
**Fondazione IRCCS**  
**Istituto Nazionale**  
**dei Tumori**

organizza:

# Prevenire i tumori mangiando con gusto



**16 dicembre 2009**  
ore 18,00

**Sala Consiliare Consiglio di Zona 2**  
Viale ZARA 98 Milano  
Mm3 - Zara Tram 5-7-31 bus 52



**INGRESSO LIBERO**

Per informazioni:

Consiglio di Zona 2 - Tel. 02/88458200

La terapia e la diagnosi precoce delle malattie tumorali, negli ultimi decenni, hanno subito un processo di sviluppo e di evoluzione senza pari nella storia della medicina. La conseguenza diretta è stato un aumento delle percentuali di guarigione e un allungamento delle aspettative di vita dopo la prima diagnosi di malattia. Di cancro si vive e si vive a lungo con una qualità di vita soddisfacente, sempre che la malattia venga diagnosticata in tempo utile utilizzando tutti i presidi di diagnosi precoce in nostro possesso (pap test, mammografia, sangue occulto, Psa, marcatori biochimici tumorali etc.).

Una migliore capacità diagnostica e terapeutica non ha minimamente diminuita l'incidenza della malattia neoplastica, che anzi risulta in ascesa, complice l'ambiente più inquinato in cui viviamo, gli stili di vita sbagliati e l'allungamento della vita media.

Salvo rari casi (tumori della cervice nella donna) non si riesce ad effettuare una valida prevenzione primaria (evitare che insorga la malattia). Le uniche modalità preventive attualmente possono essere attuate mediante un cambiamento dello stile di vita. Esercizio fisico moderato e ripetuto più volte durante la settimana, riduzione fino all'abolizione del consumo di alcool e fumo, diminuita esposizione all'inquinamento atmosferico e industriale, possono influire favorevolmente sull'incidenza della malattia neoplastica.

Molte ricerche e lavori scientifici convergono attualmente nell'affermare che la modalità più efficace per contrastare e prevenire i tumori, consiste nel modificare il tipo di alimentazione e le abitudini alimentari che da più di mezzo secolo caratterizzano le nazioni con cultura di tipo occidentale.

Le esigenze dei ritmi del lavoro, la scarsità di tempo libero a disposizione, le regole produttive della grande industria alimentare, delle catene distributive, delle colture e degli allevamenti animali industrializzati, ci inducono verso un'alimentazione decisamente scorretta, causa significativa di aumento di patologia neoplastica. Il danno maggiore viene provocato dal consumo di additivi e conservanti addizionati all'alimentazione, pesticidi e anticrittogammici presenti come residuo. Il resto lo fanno alimenti ad alto impatto calorico e basso contenuto nutritivo come grassi animali saturi, margarine, oli di semi, cibi altamente raffinati (zucchero, farine bianche, riso brillato).

E' possibile quindi effettuare utile opera di prevenzione cercando di nutrirsi in maniera differente, privilegiando pesce, olio di oliva, frutta, verdura, cereali, semi oleaginosi, pane e pasta integrale, carni magre e in piccola quantità.

"Prevenire i tumori mangiando con gusto", oltre che il motivo conduttore dell'incontro organizzato dal Consiglio di Zona 2, è il titolo di un manuale utile per tutti coloro che hanno cura della propria salute.

Il libro verrà presentato dall'autrice, Dr.ssa Anna Villarini, nutrizionista preparata e in organico al gruppo di lavoro "Progetto Diana" dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, coordinato dal Prof. Franco Berrino, all'avanguardia nel mondo nello studio di strategie preventive alimentari verso la neoplasia mammaria.

Si ringrazia il Dr. Alberto Donzelli, dell'ASL Milano, uno dei più grandi esperti in Italia di appropriatezza terapeutica ed organizzazione sanitaria sperimentale, nell'ottica di un maggior risparmio di risorse economiche a vantaggio di una nuova cultura della salute e del benessere, capace di rivoluzionare in meglio l'attuale impostazione organizzativa ed economica del mondo sanitario.

*Il Presidente Commissione  
Sanità e Servizi Sociali*  
**Antonio Canino**

*Il Presidente Commissione  
Ambiente e Territorio  
Consiglio di Zona 2*  
**Renata Marotta**

*Il Presidente  
Consiglio di Zona 2*  
**Luca Lepore**

*Anna Villarini, biologa e specialista in Scienza dell'alimentazione, lavora come ricercatrice presso il dipartimento di Medicina predittiva all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove opera come nutrizionista negli studi di intervento alimentare, svolge attività clinica e di coordinazione ai Progetti STUDIA (dieta adiuvante nelle pazienti con carcinoma alla mammella), DIANA 5 (come equilibrare i livelli degli ormoni che favoriscono il carcinoma mammario attraverso modificazioni della dieta) e PREVEDI (prevenzione della sindrome metabolica)*

## PROGRAMMA

### INTRODUZIONE e MODERAZIONE

**Antonio Canino**

Presidente Commissione Sanità e Servizi Sociali  
Consiglio di Zona 2

### RELATORI

**Dr.ssa Anna Villarini**

Biologa e Specialista Nutrizione  
Istituto Nazionale dei Tumori

**Dr. Alberto Donzelli**

Specialista in igiene Nutrizionale e Medicina del Lavoro  
Direttore Servizio di Educazione alla Appropriatezza e EBM  
- ASL Città di Milano