

Scienza, Nutrizione & Ricette di Alta Cucina

a cura di
Giuseppe D'Aiuto e Vincenzo Quagliariello

con la collaborazione dello chef
Gennaro Esposito



CACUCCI  EDITORE
BARI



Publicazione realizzata nell'ambito del progetto "Lezioni di Prevenzione dei tumori del seno" promosso dall'ALTS ITALIA ETS ODV – Associazione per la Lotta ai Tumori del Seno – aderendo a "Festa a Vico 2024".

Scienza, Nutrizione & Ricette di Alta Cucina

a cura di

Giuseppe D'Aiuto e Vincenzo Quagliariello

con la collaborazione dello chef

Gennaro Esposito

CACUCCI  EDITORE
BARI

L'Archivio della Casa Editrice Cacucci, con decreto prot. n. 953 del 30.3.2022 della Soprintendenza Archivistica e Bibliografica della Puglia-MiC, è stato dichiarato **di interesse storico particolarmente importante** ai sensi degli articoli 10 c. 3, 13, 14 del d. lgs. n. 42/2004.

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

© 2025 Cacucci Editore – Bari
Via Nicolai, 39 – 70122 Bari – Tel. 080/5214220
<http://www.cacuccieditore.it> e-mail: info@cacucci.it

Ai sensi della legge sui diritti d'Autore e del codice civile è vietata la riproduzione di questo libro o di parte di esso con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, per mezzo di fotocopie, microfilms, registrazioni o altro, senza il consenso dell'autore e dell'editore.

Sommario

<i>Premessa</i> , di Giuseppe D’Aiuto	9
<i>Introduzione</i> , di Giuseppe D’Aiuto	13
<i>“Parola d’ordine” prevenzione! Il tumore al seno come problema socioeconomico globale</i> , di Nunzia Nappo	17
<i>La relazione tra alimentazione intelligente e cancro al seno</i> , di Giuseppe D’Aiuto e Vincenzo Quagliariello	23
<i>La lista della spesa</i> , di Gennaro Esposito e Giuseppe di Martino	69
<i>Le ricette degli chef</i> , di Gennaro Esposito e Giuseppe di Martino	79
<i>Per concludere</i> , di Ivana D’Antonio	88
<i>Appendice. Codice europeo contro il cancro</i>	92

Premessa

di Giuseppe D'Aiuto

Questo pamphlet nasce nell'ambito del progetto finanziato all'*ALTS* – Associazione per la lotta ai tumori del seno – da *Festa a Vico 2024* e vuole fornire, in sintesi, informazioni validate, fondamentali della ricerca scientifica sui grandi temi della prevenzione dei tumori del seno e della nutrizione. Inoltre, vuole promuovere l'importanza del connubio tra scienza e alta cucina, sempre più convinti che l'obiettivo deve essere combinare gusto e salute.

Consapevoli che, ora più che mai, ogni scelta relativa al nostro stile di vita conta e fa la differenza!

L'impatto sociale che ogni edizione di *Festa a Vico* riesce a raggiungere è sorprendente!

Una sorta di narrazione inimmaginabile che certifica sé stessa attraverso una spontanea evoluzione dei livelli di partecipazione, fondata sull'opinione pubblica, sui social e soprattutto sull'adesione di tutti alla “buona cucina”, un riscontro diretto della qualità del cibo!

Camminando per le strade di Vico (ambiente), il cibo – quello dell'Alta Cucina – promuove tante esperienze, ma soprattutto una larga condivisione ai grandi temi della salute (la prevenzione appunto), in modo festoso e profumato.

I risultati raggiunti tra proposte di prelibate degustazioni, raccolta fondi solidale e migliaia di persone (socialità) che partecipano con grande entusiasmo, non nascondono una chiara provocazione (gustosamente corretta): insieme possiamo farcela!

E ogni volta sembra di essere arrivati più vicino alla soluzione e di aver fatto la mossa giusta per battere il cancro!

L'ALTS Italia ETS ODV si caratterizza come movimento a favore del diritto delle donne alla salute e rappresenta la prima associazione di genere in ambito europeo, che ha reso prioritaria la promozione di progetti di prevenzione contro un big killer: i tumori del seno.

Sempre più radicata diventa la consapevolezza che la mossa giusta, l'azione vincente è la prevenzione primaria delle grandi malattie!

Presso il popolo del Mali la narrazione della creazione del mondo racconta che “in principio fu un enorme goccia di latte...”.

Una metafora suggestiva che ascrive alla NUTRIZIONE l'inizio di ogni cosa.

Negli ultimi anni, l'evidenza di numerose ricerche a favore del rapporto tra nutrizione e tumori ha consentito di ridefinire le strategie di prevenzione, oggi fortemente supportate da un nuovo paradigma comportamentale, più adeguato e consapevole rispetto ai grandi cambiamenti registrati nella nostra quotidianità, in adesione a uno stile di vita “salutare”.

Ma certo, va subito detto che in Italia (come in tanti altri Paesi) le politiche di prevenzione oncologica e i relativi investimenti finanziari penalizzano ingiustificatamente proprio le donne. Un errore strategico in quanto la prevenzione e la ricerca scientifica vengono considerate dalla politica come costo, piuttosto che come investimento.

Invece, sono stati comunque questi profondi cambiamenti degli stili di vita della donna e una diretta domanda

di appropriazione delle nuove conoscenze scientifiche sulla salute del seno a motivare di recente il Parlamento Europeo a diffondere in tutti i Paesi della Comunità una Risoluzione a favore delle donne, allo scopo di invitare tutti gli Stati membri della UE a dare risposte concrete alla crescente domanda di salute del mondo femminile.

Introduzione

di Giuseppe D'Aiuto

In Italia, un'ampia percentuale dei casi di tumore al seno è strettamente legata a fattori di rischio che possono essere indicati come “modificabili”, cioè fattori come fumo, consumo di alcol, sovrappeso e inattività fisica, che certamente possono essere corretti. Di qui l'importanza di rafforzare le campagne di sensibilizzazione alla prevenzione primaria per informare meglio la popolazione su quanto lo stile di vita possa incidere sul rischio di sviluppare un tumore al seno.

Anche la strada da percorrere nella direzione della prevenzione secondaria, che punta a diagnosticare precocemente una lesione mammaria rappresenta ancora un lungo percorso.

Infatti, l'adesione ai programmi di screening mammografico è stimata essere sotto il livello raccomandato dall'Unione Europea, con importanti differenze tra le varie macroaree del Paese: al Sud la partecipazione agli screening è certamente più bassa che al Nord. Pertanto, è prioritario intervenire con più efficaci politiche volte almeno al raggiungimento dei requisiti minimi raccomandati a livello europeo.

Ciò nonostante, l'Italia è considerata uno dei Paesi di eccellenza nella ricerca contro il cancro. Siamo tra i primi

cinque Paesi al mondo per numero e qualità di sperimentazioni in oncologia.

Il nostro Paese rappresenta nel panorama internazionale un modello virtuoso di ricerca clinico-scientifica, messo duramente alla prova da una pluralità di fattori, tra cui la scarsità di fondi pubblici, la mancanza di personale specializzato, infrastrutture talvolta inadeguate e la complessità della burocrazia che mettono costantemente a rischio le opportunità di cura per i pazienti.

Rispetto ad altri paesi europei, l'Italia investe ancora decisamente poco nella ricerca. Tuttavia, molti degli studi clinici condotti nel nostro Paese hanno prodotto un impatto rilevante a livello internazionale, contribuendo a modificare le linee guida e la cura di diversi tipi di tumore.

Di fatto, la ricerca non dovrebbe essere vista solo come una spesa, ma soprattutto come un investimento, in grado di produrre benefici non solo per i pazienti ma anche per il Servizio sanitario nazionale.

Un punto di forza del nostro Servizio sanitario nazionale è che assicura cure di alta qualità a tutti i cittadini. Infatti, per quanto attiene i tumori del seno, il miglioramento raggiunto nella diagnosi precoce e l'evoluzione dei trattamenti hanno portato la sopravvivenza a cinque anni all'88%, anzi nei casi in cui il tumore viene individuato nelle fasi iniziali supera il 90%.

Tuttavia, molte sono le donne che, confrontandosi con un tumore al seno, ancora oggi sperimentano numerose difficoltà relative non solo alle cure, ma anche alla qualità di vita, sia durante che dopo il trattamento. Sarebbe auspicabile un modello di cura che parta dalla patologia per arrivare alla persona e che tenga conto della complessità di intersezioni che caratterizzano la malattia (stato psicologico, gestione della propria vita e della famiglia, cambiamento di rotta esistenziale, possibilità di continuare a lavorare...).

In tale contesto, l'obiettivo di questo pamphlet è informare/educare alla prevenzione primaria a partire da una sana alimentazione che non deve più essere sinonimo di rinuncia a tavola bensì saggia e cosciente scelta alimentare.

Sempre maggiore è la consapevolezza che in cucina il gusto non debba essere in contrasto con l'esigenza di mangiare in modo sano. Pertanto, sempre più sentita è l'urgenza di collegare, in modo virtuoso, i suggerimenti del nutrizionista con la creatività dello chef. Ciò consente di prestare la giusta attenzione alla prevenzione e al benessere senza sacrificare il piacere del palato.

La collaborazione tra scienza e alta cucina permette di elaborare ricette in grado di non trascurare le opportune esigenze nutrizionali tenendo conto della varietà dei sapori e delle più adeguate tecniche di cottura per esaltare la gustosità dei piatti.

In sintonia con le linee guida del nutrizionista, il tentativo che si provato a fare è stato quello di tradurre queste indicazioni in ricette appetitose per rendere l'alimentazione di tutti i giorni un'esperienza appagante, e non una rinuncia. In altre parole, l'incontro tra scienza/nutrizionista e alta cucina/chef vuole incoraggiare un modello di alimentazione che non solo "non fa male", ma che soprattutto vuole diventare un piacere alla portata di tutti. Cucinare deve diventare un'esperienza responsabile e sostenibile. Salute e gusto devono andare a braccetto, è questo il passo in avanti che tutti dobbiamo essere in grado di fare.