



# fondamentale

Rendiamo il cancro  
sempre più curabile.

**MUOVIAMOCI  
(CONTRO IL  
CANCRO)**

**PER  
RESTARE  
IN SALUTE,  
L'ATTIVITÀ FISICA  
È INDISPENSABILE.  
ANCHE PER  
COMBATTERE  
IL CANCRO**

Paolo Cozzi,  
argento olimpico



# Un anno con AIRC

## Gli appuntamenti per sostenere la ricerca

Rendiamo il cancro  
sempre più curabile.

Gennaio



### Arance della Salute

Appuntamento nelle piazze e nelle scuole con le arance rosse di Sicilia e l'informazione su prevenzione, sana alimentazione e corretti stili di vita

Aprile-luglio

### 5 per mille

Attraverso la dichiarazione dei redditi si può destinare il 5 per mille delle imposte ad AIRC e sostenere la continuità dei programmi di ricerca

**5x1000**  
x AIRC = RICERCA



Maggio

### Azalea della Ricerca

Per la festa della mamma le piazze si colorano di rosa con l'Azalea che sostiene la ricerca sui tumori che colpiscono le donne

Novembre



### I Giorni della Ricerca

Tante occasioni di incontro con i ricercatori e per donare con dolcezza scegliendo i Cioccolatini della Ricerca

Dicembre

### I doni del Mercatino

La magia del Natale si trasforma in una nuova ricerca con i regali solidali e i biglietti d'auguri



# Prevenire!

Gli esperti del Sistema sanitario britannico lo avevano detto: l'esercizio fisico andrebbe prescritto come una medicina, sullo stesso ricettario. Perché il movimento può essere altrettanto efficace di un farmaco per il cancro e le malattie cardiovascolari, ma non sempre viene preso sul serio dai pazienti. Eppure un'attività fisica regolare può allungare la vita anche di quattro anni. Con questo libretto AIRC vuole suggerire a lettori e lettrici come aumentare, ove necessario, la quantità di moto giornaliera. Lo sport agisce sui sistemi metabolici dell'organismo e oggi ci sono dimostrazioni scientifiche del fatto che la pratica sportiva fa bene alla salute. Lo dicono anche i risultati degli studi epidemiologici che, almeno per alcuni tipi di tumore, mostrano un forte legame tra il cancro e la mancanza di esercizio fisico. La speranza è che, col tempo, accada quel che è già accaduto col cibo: siamo diventati tutti più consapevoli di ciò che mettiamo in tavola. Conosciamo le proprietà benefiche di molti alimenti (fra cui Le Arance della Salute) e cerchiamo di educare i più giovani a una sana alimentazione. Per il movimento e lo sport sarebbe auspicabile che accadesse la stessa cosa: riuscire a diventare "esperti" in tutto ciò che ci aiuta a prevenire le malattie più gravi.



# Come agisce?

I ricercatori hanno capito in che modo l'attività fisica agisce su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione, il sistema immunitario.

Muoversi aiuta a restare in forma, a mantenere giovane l'apparato muscoloscheletrico e circolatorio e a perdere peso. Per questo non ci sarebbe bisogno di guardare agli studi scientifici: basta l'esperienza personale. Lo sport e il movimento hanno però altre virtù nascoste, che oggi

**SPORT E  
MOVIMENTO:  
TANTE VIRTÙ,  
ANCHE  
NASCOSTE**

i ricercatori sono in grado di studiare nel dettaglio e che spiegano anche gli effetti preventivi nei confronti delle malattie cardiovascolari e del cancro.

Innanzitutto è bene distinguere tra due tipi di attività fisica: quella aerobica (che si attiva dopo circa 3-4 minuti di sforzo intenso e si stabilizza dopo 20), in cui il tessuto muscolare utilizza ossigeno per sintetizzare l'ATP, la molecola che fornisce energia al processo; e quella anaerobica, in cui la sintesi di ATP avviene in assenza di ossigeno. Con l'esercizio anaerobico i muscoli si allenano e si rinforzano, ma non c'è accelerazione del battito cardiaco. È quindi meno efficace in termini di prevenzione delle malattie, in particolare di quelle cardiovascolari.

L'attività aerobica regolare aiuta invece a ridurre l'indice di massa corporea e quindi, in modo indiretto, a prevenire i tumori legati al sovrappeso e all'obesità.


L'aumento del flusso di sangue ossigena i tessuti,



facilitando anche l'arrivo di sostanze antinfiammatorie (l'infiammazione, specie se cronica, favorisce la comparsa di mutazioni nelle cellule e di conseguenza la trasformazione del tessuto sano in tumorale) e l'eliminazione delle sostanze tossiche accumulate. Questo processo avviene anche nel polmone, che è un organo riccamente vascolarizzato la cui funzione è proprio l'ossigenazione del sangue e l'eliminazione delle sostanze di scarto. Muoversi accelera il transito intestinale. Più lungo è il tempo in cui le sostanze di scarto dell'alimentazione rimangono in contatto con le mucose di stomaco e intestino e più alto è il rischio che eventuali composti tossici o mutageni danneggino le cellule. L'accelerazione del tempo di transito del cibo nell'apparato gastroenterico è considerata una delle principali ragioni per cui il movimento previene il cancro del colon. Una pratica sportiva costante e moderatamente intensa riduce, invece,



# Quante

 **kcalorie  
al minuto**

la concentrazione di alcuni ormoni (tra i quali gli estrogeni) a cui sono sensibili tumori come quelli dell'utero, del seno e della prostata. Inoltre lo sport aumenta la sensibilità dei tessuti all'insulina e ne diminuisce il rilascio nel sangue, favorendo l'utilizzo immediato degli zuccheri. L'insulina, pur essendo un ormone essenziale per l'organismo, se troppo elevata nel circolo sanguigno stimola in modo eccessivo l'infiammazione e facilita la crescita dei tumori. È proprio per questo che, quando si parla di prevenzione con l'alimentazione, si suggerisce sempre il consumo di alimenti a basso indice glicemico, cioè quelli che aumentano lentamente il livello di insulina nel sangue.

Infine l'attività fisica stimola il sistema immunitario, regolando il numero e l'attività di alcune cellule essenziali, fra cui i macrofagi e i linfociti natural killer, implicati nel cancro.



Stare in poltrona

1

Stare in piedi

1,1

Camminare a  
passo medio

2,5-3,5

Lavorare al  
computer

1,3

Fare lavori elettrici

3

Lavare il bucato  
a mano

3-4

Stirare

3,5-4

# calorie consumi?



# Moto e cancro

**Non è mai semplice dimostrare che un certo stile di vita apporta davvero dei benefici tangibili in termini di prevenzione delle malattie, perché i fattori confondenti possono essere molti. L'esercizio fisico non fa eccezione. Eppure diversi studi epidemiologici sono riusciti a fornire una prova della sua utilità nei confronti di specifici tumori. Vediamo quali.**

Gli effetti dell'attività fisica sul cancro del colon sono quelli più studiati. Disponiamo di più di 50 studi specifici di buona qualità che dimostrano una riduzione del rischio di ammalarsi, proporzionale all'intensità, durata o frequenza della pratica sportiva. Alcuni studi stimano che le persone attive abbiano un rischio di sviluppare questo tipo di tumore inferiore del 30-40 per cento rispetto alle persone sedentarie. I benefici massimi si ottengono con 30-60 minuti di attività fisica intensa (come una corsa ad andatura sostenuta) al giorno, ma anche

un impegno minore apporterà benefici in proporzione, purché sia un'attività continuativa e non spezzata nell'arco della giornata. L'effetto protettivo è dimostrato con certezza per il colon, un po' meno per il cancro del retto. Muoversi riduce la massa corporea (e l'obesità è un fattore di rischio importante per questo tumore), ma anche il tempo di contatto tra le sostanze di

scarto e la parete intestinale, riducendo quindi gli effetti tossici e infiammatori.

E il cancro del seno? Anche in questo caso disponiamo di oltre 60 studi eseguiti in tutto il mondo e i risultati sono piuttosto chiari:

un'attività fisica frequente e intensa riduce anche il rischio di sviluppare questo tumore.

Alcuni studi hanno verificato cosa accade alle donne che dopo la menopausa, nel momento di maggior rischio di ammalarsi,

iniziano ad allenarsi, dimostrando che anche in questo caso vi è un be-

**BENEFICI  
SICURI PER  
COLON, SENO,  
ENDOMETRIO,  
POLMONE E  
PROSTATA**





neficio in termini di riduzione del rischio se confrontato con quello delle donne sedentarie. Una mezz'ora di attività intensa giornaliera (come mezz'ora di corsa) sembra sufficiente per attivare i meccanismi protettivi tra i quali la riduzione del peso, degli ormoni circolanti (nelle donne prima della menopausa) e del fattore di crescita insulino simile (IGF-1), migliorando così anche l'attività del sistema immunitario.

Gli studi sul cancro dell'endometrio, sebbene meno numerosi, dimostrano anch'essi una riduzione di questo tumore del 20-40 per cento, proporzionale all'intensità e frequenza dell'impegno fisico. I benefici sono presenti in tutte le età. I meccanismi protettivi principali dipendono dalla riduzione del peso e dalla conseguente diminuzione degli ormoni femminili in circolo. Alcune ricerche si sono con-



centrate sul cancro del polmone. In questo caso sembra che l'attività sportiva riduca del 20 per cento circa il rischio di ammalarsi, ma non è in grado di contrastare gli effetti negativi del fumo, specialmente nelle donne.

Infine vi sono numerosi studi sul cancro della prostata che non sono però riusciti a dimostrare una riduzione significativa del rischio, benché i ricercatori ipotizzino che gli effetti positivi ci possano essere, perché si tratta di un cancro sensibile agli ormoni, che vengono ridotti dalla pratica sportiva. Sono però necessarie ulteriori ricerche per confermarlo, anche se uno studio del 2005 ha dimostrato un rallentamento della progressione della malattia in uomini che, pur malati, praticano un'attività sportiva regolare.



# A ogni età il suo esercizio

**0-5**

L'esercizio fisico strutturato non è adatto per questa età. È meglio cercare di migliorare la coordinazione con esercizi di psicomotricità

**5-12**

L'attività fisica deve essere un gioco. Bisogna puntare sulle attività di squadra per i più piccoli, oppure sul gioco-danza

**12-17**

L'adolescenza è l'età più a rischio per la sedentarietà. È bene trovare insieme al ragazzo o alla ragazza un'attività gradevole ma sufficientemente intensa (giochi di squadra, danza moderna o hip hop)

**18-30**

Bisogna scegliere un'attività e allenarsi almeno due volte la settimana, aggiungendo allo sport aerobico una pratica che lavori sull'allungamento muscolare come lo stretching, lo yoga o il Pilates

**30-50**

È tempo di variare, per evitare gli effetti negativi che ogni pratica sportiva reiterata porta con sé. Bisogna privilegiare il lavoro aerobico, senza dimenticare lo stretching

**50-65**

La scelta deve tenere conto degli eventuali disturbi muscolo-scheletrici. Si può consultare un fisiatra o ridurre l'intensità dell'attività, mantenendo però la frequenza

**dopo  
i 70**

Le persone più in là con gli anni hanno bisogno di muoversi, in proporzione, più di quelle giovani. Vanno bene gli esercizi di ginnastica classica, il Pilates, il ballo di sala ma anche attività che potenziano l'equilibrio ed evitano le cadute, come il tai chi-chuan

# L'allenamento

Esistono ormai centinaia di sport e discipline diverse in grado di aiutare una persona a mantenersi in forma. Alcune tipologie di esercizio sono pensate per migliorare le prestazioni del cuore e della respirazione, altre per rafforzare la massa muscolare, altre ancora per mantenere in salute articolazioni e legamenti.

L'esercizio aerobico richiede un apporto di ossigeno per la produzione di energia a livello del muscolo. Per questo implica una accelerazione del battito cardiaco e della frequenza respiratoria, con benefici per tutti i tessuti e per l'apparato cardiovascolare. Si tratta in genere di discipline di intensità da moderata a elevata, quindi adatte a un organismo allenato. Con l'esercizio aerobico si fa fatica, ma si ottengono anche i benefici maggiori in termini di prevenzione cardiovascolare e oncologica.

Gli esercizi di forza oltre a rafforzare i legamenti e mantenere fluide le articolazioni consentono di mantenere la massa muscolare che, dopo i 30 anni, tende a diminuire

gradatamente fino quasi a scomparire in età avanzata, con l'effetto di aumentare cadute e fratture.

La mancanza di equilibrio può essere un fattore di rischio, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute. L'equilibrio, però, si può allenare con specifici esercizi come il tai chi-chuan o il Pilates.









**FORZA,  
ELASTICITÀ,  
EQUILIBRIO  
SONO ELEMENTI  
CHE È POSSIBILE  
ALLENARE**

La flessibilità è garanzia di agilità. Per mantenere flessibile il corpo bisogna lavorare sul rilassamento e sull'allungamento muscolare, come si fa nella ginnastica dolce, nel Pilates e nello yoga.



# Consigli pratici

## Basta un piccolo sforzo

-  andare a scuola a piedi o in bicicletta
-  quando si usano i mezzi pubblici, scendere una fermata prima e finire il tragitto a piedi
-  non prendere la macchina per effettuare piccoli spostamenti e, quando la si usa, parcheggiare un po' più lontano dalla destinazione finale
-  fare le scale e non prendere l'ascensore
-  portare a spasso il cane
-  fare giardinaggio o i lavori domestici
-  andare a ballare
-  giocare con i bambini piccoli: loro sì che obbligano a muoversi!

## Le raccomandazioni finali

30 minuti di attività fisica intensa o moderata (come una camminata di buon passo) per cinque giorni la settimana e un'ora di esercizio fisico più intenso due volte la settimana

# Cibo e sport

La pratica di uno sport non implica che ci si possa lasciare andare a qualsiasi eccesso alimentare, anzi. Esercizio fisico e nutrizione corretta e controllata vanno a braccetto.

Negli ultimi anni gli epidemiologi hanno cercato di pesare l'importanza relativa dell'esercizio fisico e della nutrizione nella comparsa dei tumori.

Ottenere numeri certi è tutt'altro che semplice, perché i diversi fattori interagiscono e sono correlati. Alcune indicazioni importanti vengono però da GLOBOCAN 2012, uno stu-

dio epidemiologico internazionale pubblicato di recente. Basandosi sugli ultimi dati disponibili gli esperti hanno stabilito che il sovrappeso e l'obesità sono responsabili ogni anno dell'1,9 per cento dei nuovi casi di tumore maschili, del 5,4 per cento di quelli femminili, o del 3,6 per cento di quelli di maschi e femmine.

Le donne sovrappeso sono più a rischio per via degli ormoni femminili che tendono ad accumularsi nel tessuto adiposo e che sono un fattore di rischio per lo sviluppo di tumori sensibili agli ormoni (in primo luogo dell'endometrio e del seno). Anche la durata del sovrappeso o dell'obesità contribuisce a incrementare il rischio individuale, dato che si stima che ogni 10 anni di eccesso di peso facciano crescere le probabilità di ammalarsi del 7 per cento.

Proprio perché il tessuto adiposo sembra giocare un ruolo importante nell'aumentare i rischi, è bene dire che il peso in sé non è un indicatore del tutto attendibile. Meglio infatti valutare la cosiddetta massa grassa (cioè la quantità di tessuto adiposo rispetto alla massa totale) e la forma del corpo. Vi sono infatti persone con ossatura e muscolatura massiccia che hanno un



**NEL  
MIRINO:  
MASSA  
GRASSA E  
CIRCONFERENZA  
ADDOMINALE**

indice di massa corporea (IMC) elevato ma poca massa grassa (i cosiddetti “obesi in salute”) e altre apparentemente magre, ma con una proporzione eccessiva di grasso corporeo (i cosiddetti “falsi magri”). La quantità di massa grassa si misura con l’impedenzometria. Anche la presenza di grasso concentrato a livello addominale è un fattore di rischio indipendente dall’IMC. La misura della circonferenza dell’addome è un indicatore abbastanza attendibile, anche se indiretto, dell’obesità viscerale. Secondo le ultime linee guida, la circonferenza deve essere inferiore a 80 cm nella donna ed a 94 cm nell’uomo.

I consigli alimentari per chi si muove non differiscono molto da quelli utili a tutti: molta frutta e verdura (anche prima dell’allenamento, perché contengono zuccheri semplici a rapido consumo e molta acqua), carboidrati sotto forma di pasta o cereali integrali (che forniscono “benzina” per gli sforzi a lungo termine) e proteine prevalentemente di origine vegetale (legumi). Ottima anche la frutta secca che fornisce acidi grassi essenziali, energia e sali minerali.



# La motivazione

Praticare regolarmente un'attività fisica richiede costanza e convinzione. Ecco qualche consiglio per mantenere le buone abitudini:

1

Cercate di capire che cosa vi spinge a muovervi: mantenervi sani, essere più attraenti, aumentare la vostra performance

2

Pianificate l'attività fisica e attenetevi al piano che avete preparato

3

Non pretendete di ottenere risultati fin dalle prime volte: l'esercizio è un investimento a lungo termine

4

Chiedete aiuto a un allenatore o a un personal trainer se sentite di non farcela da soli: motivarvi è il loro mestiere

5

Monitorate i vostri progressi in termini di performance fisiche o di perdita di peso. In questo modo sarete gratificati dai risultati

6

Cominciate gradualmente: se non vi muovete da anni, è inutile progettare di andare in palestra tutti i giorni

7

Scegliete un'attività fisica che vi diverta: annoiarsi è il miglior modo per abbandonare subito

8

Se avete poco tempo, scegliete attività che possono essere autogestite e frazionate in brevi periodi, come la corsa

9

Alla pratica sportiva aggiungete il movimento quotidiano

10

Esistono programmi di esercizi da svolgere a casa, libri e video corsi su YouTube





# Le ricette della salute

in collaborazione con  
“La Cucina Italiana”

Un terzo dei tumori nasce a tavola, quindi l'alimentazione ha un ruolo fondamentale di prevenzione. Se errata può, addirittura, fare da benzina per i tumori: quando la persona è obesa, infatti, si instaura un'inflammatione cronica che può favorire la comparsa di un cancro. D'altra parte, diversi studi epidemiologici hanno dimostrato che un consumo di cibi sani fin dalla più giovane età si accompagna a una più bassa incidenza di tumori.

A tavola possiamo fare molto per proteggerci dalla malattia: poche carni rosse e lavorate, molta frutta e verdura, in linea con la dieta mediterranea. Dobbiamo, quindi, preferire alimenti con un basso indice glicemico, sostituendo le farine raffinate (00) con quelle integrali; assumere fibre e verdure, perché rallentano l'assorbimento degli zuccheri; condire con olio extravergine di oliva; prediligere le proteine vegetali rispetto a quelle di origine animale; puntare di più sulla prima colazione e il pranzo, optando per cene leggere, senza troppi zuccheri, per evitare picchi glicemici serali.

Le ricette che seguono, create appositamente per AIRC dallo chef Moreno Cedroni in collaborazione con “La Cucina Italiana”, sono basate su questi principi e prevedono anche cotture salutari.



## Passatelli all'arancia, salsa di broccoli e vongole

**Impegno** Medio - **Tempo** 1 ora

### **INGREDIENTI per 6 persone**

1,2 kg vongole veraci spurgate, 500 g cimette di broccolo, 220 g pangrattato integrale, 120 g grana grattugiato, 100 g farina di avena, 5 uova, arancia non trattata, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale

Impastate il pangrattato con il grana, la farina di avena, le uova, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di una piccola arancia non trattata. Formate un panetto, mettetelo in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate riposare in frigo per 30'.

Sbollentate le cimette di broccolo scolandole al dente.

Rosolate metà delle cimette di broccolo in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio tritato; aggiungete le vongole, coprite e lasciate che si aprano. Togliete le vongole e sgusciatele. Frullate finemente i broccoli e il liquido di cottura con un ciuffo di prezzemolo tritato.

Preparate i passatelli con l'apposito strumento (potete usare anche lo schiacciapatate usando il disco con i fori più grandi). Lessateli per 5' in acqua bollente salata, poi scolateli in

padella con il frullato di broccoli, le cimette rimaste, le vongole sgusciate e dopo pochi minuti spegnete.

Distribuite nei piatti. Completate con un filo di olio crudo e scorza di arancia grattugiata. Servite subito.





## Polpo, salsa verde, gelatine di pane ai cereali e succo d'arancia, acqua di pomodoro

**Impegno** Medio - **Tempo** 2 ore più 4 ore di riposo e raffreddamento

### INGREDIENTI per 6 persone

1,6 kg polpo, 200 g pomodori ramati, 100 g sedano tritato, 120 g succo di arancia, 50 g carota tritata, 30 g fette di pane ai cereali raffermo, 15 g aceto balsamico, 10 g cipolla bianca tritata, 5 g aceto di vino bianco, 3 g prezzemolo, 2 g gelatina alimentare, olio extravergine di oliva, sale

Mettete in ammollo la gelatina. Raccogliete le fette di pane in un piatto con il bordo. Scaldate 50 g di succo di arancia, scioglietevi la gelatina strizzata mescolando con la frusta; poi unitevi 50 g di succo di arancia fresco, l'aceto di vino bianco, un pizzico di sale e versate tutto sul pane. Mettete in frigo a raffreddare per 4 ore. Potete prepararlo il giorno prima.

Sbollentate il polpo in acqua bollente per qualche minuto, poi scolatelo, riducete la fiamma in modo che l'acqua sia solo fremente, immergetevi di nuovo il polpo e cuocetelo per 1 ora e 30'. Spegnete e lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura. Scolate il polpo, trasferitelo in una ciotola, chiudetela con la pellicola e mettetela in frigo. Infine tagliatelo a pezzetti. Prepare la salsa verde frullando con il frullatore a immersione 50 g di olio, l'aceto balsamico, 150 g di acqua, il prezzemolo, il sedano, la carota e la cipolla tritati fino a ottenere un composto abbastanza fine. Salate. Passate i pomodori allo schiacciap patate, raccogliete in un conte-

nitore il succo ottenuto, aggiungete 20 g di succo di arancia, 5 g di olio e un pizzico di sale. Tagliate la gelatina di pane a cubetti. Distribuite nei piatti un cucchiaino di salsa verde, i pezzetti di polpo, i cubetti di gelatina di pane, e bagnate con il succo di pomodoro.





## Sgombro arrostito con purè al succo di arancia e carote

**Impegno** Medio - **Tempo** 1 ora e 10'

### **INGREDIENTI per 6 persone**

600 g 3 sgombri, 400 g patate, 50 g latte di riso, 50 g carote, 30 g succo arancia, 20 g scorze di arancia, 10 g prugna secca, aceto balsamico, zucchero, arancia, olio extravergine di oliva, sale, pepe bianco

Sfilettate gli sgombri, spolverateli di sale, pepe bianco e zucchero, lasciateli marinare per 15', poi sciacquateli, asciugateli con carta da cucina, verificate che non ci siano lisce e, se fosse necessario, eliminatele con le pinzette. Eliminate anche la pellicina trasparente che ricopre il lato della pelle.

Lavate bene le patate e raccoglietele in una pirofila, sigillatela con la pellicola adatta alla cottura nel microonde. Infornatele nel microonde e cuocetele per 7-9', a seconda della dimensione delle patate; lasciate che si intiepidiscano, poi sbucciatele e passatele nello schiacciapatate; unite 40 g di olio mescolando con la frusta, il latte di riso tiepido un poco alla volta, il succo di arancia, sale e la scorza grattugiata di un'arancia.

Tagliate le carote a fette di circa 3 mm di spessore, tuffatele in acqua bollente per 1', raffreddatele e conditele con l'aceto balsamico.

Tagliate a pezzetti la prugna secca. Pelate a vivo 2 spicchi di arancia e tagliateli in tocchetti.

Fate bollire per 3 volte in acqua, ogni volta

nuova, le scorze di arancia. Quindi frullatele insieme a 45 g di acqua, un pizzico di sale e uno di zucchero.

Cuocete per 20 secondi per lato lo sgombro in una padella antiaderente calda con un filo di olio, lasciatelo riposare in padella per qualche minuto.

Distribuite nel piatto una striscia di purè, accomodatevi sopra lo sgombro, di lato le fette di carota e la prugna secca, completate con la salsa di scorze di arancia e qualche tocchetto di arancia pelata a vivo.



## Milkshake alle mandorle, arance e carote, zucchero e crostini

**Impegno** Facile - **Tempo** 45'

### INGREDIENTI per 4 persone

300 g arance, 200 g pane ai cereali del giorno prima affettato, 120 g latte di soia, 150 g mandorle senza buccia tritate, 60 g carota pelata, 10 g pasta di arachide, zucchero, olio extravergine di oliva, sale



Tagliate la carota in nastri sottili, immergeteli in acqua e ghiaccio per 30' in modo che diventino croccanti e si ariccino leggermente. Infine conditeli con olio, sale e zucchero.

Frullate il latte di soia con le mandorle, la pasta di arachide e 50 g di acqua. Per ottenere un milkshake dalla consistenza molto liscia potete passarlo attraverso un setaccio.

Pelate a vivo le arance e ricavate gli spicchi. Conservate il succo ottenuto durante questa operazione.

Tostate le fette di pane ai cereali in una padella antiaderente senza grassi e ricavatene dei dadini.

Distribuite in ogni piatto 2 cucchiaini di milkshake alle mandorle, qualche goccia di succo di arancia, poi accomodatevi gli spicchi di arancia, le carote condite, un dadino di pane e un filo di olio.



# Uno sportivo (lo) è per sempre

Il pallavolista Paolo Cozzi si è ritirato nel 2014 dopo aver vinto un argento olimpico e due ori agli Europei, ma non ha mai smesso di fare sport e trasmettere ai giovani il messaggio dell'importanza dell'attività fisica.

## Perché hai deciso di sostenere AIRC?

Ho scelto di essere al fianco di AIRC per diverse ragioni: innanzitutto durante la mia carriera ho avuto un compagno di squadra che è stato colpito da un tumore. Lui, grazie alla ricerca e alle cure, ha superato la malattia ed è tornato in campo con noi. Un altro aspetto del mio impegno riguarda i giovani: quando giocavo in Serie A o quando c'erano le partite della Nazionale ho potuto vedere come lo sport fosse fonte di ispirazione per tantissimi ragazzi. È importante che noi sportivi trasmettiamo ai più giovani il messaggio che 'sport è salute', fare attività fisica è importante perché ci aiuta a stare bene.

## Hai abbandonato l'attività professionistica nel 2014, cosa fai oggi per tenerti in forma?

All'inizio l'impatto non è stato facile. I primi tre o quattro mesi dopo lo stop ho visto dei cambiamenti del mio stato fisico e quindi, consapevole dell'importanza di una corretta alimentazione per essere in salute, ho modificato la mia dieta. Naturalmente continuo a fare esercizio fisico, vado in palestra e faccio pesi. Non rinuncio alla pallavolo e un paio di volte alla settimana mi alleno con una squadra di amici. Facciamo un paio d'ore di gioco per stare insieme, divertirci e magari mangiarci una pizza a fine serata.

**La pallavolo è uno sport di squadra, per ottenere grandi risultati contano di più**

## le qualità dei singoli o la capacità di fare gruppo?

Le qualità dei singoli sono fondamentali ma tanti giocatori forti non vincono se non fanno squadra. È indispensabile allenarsi con i compagni in palestra per plasmare il gruppo. Importantissimo è il ruolo dell'allenatore, che nella fase di preparazione deve riuscire a creare situazioni più complicate di quelle che si troveranno poi in partita. L'allenamento è il momento chiave per costruire un gruppo vincente.

**Quali sono tre qualità fondamentali per essere un buon centrale nella pallavolo di oggi?**

Un centrale oggi deve essere fisico, lucido sotto rete e soprattutto bravo a leggere il palleggiatore avversario.

**FARE SPORT  
CI AIUTA  
A STARE  
BENE**



## RENDIAMO IL CANCRO SEMPRE PIÙ CURABILE

Oggi i tassi di guarigione, soprattutto per alcuni tumori, sono aumentati clamorosamente grazie al progresso della ricerca scientifica. La guaribilità media dei tumori è più che raddoppiata in soli 30 anni. Di questo progresso sono promotrici AIRC e la sua Fondazione FIRC, che investono su giovani talenti e progetti innovativi e diffondono una corretta informazione sulle novità terapeutiche e diagnostiche e sugli stili di vita da adottare per una buona prevenzione.



**Rendiamo il cancro sempre più curabile.**

**Editore:** Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro

**Sede:** Via San Vito 7, 20123 Milano, Tel. 02 7797.1  
redazione@airc.it

**www.airc.it**  
**Numero Verde**  
800.350.350

**Testi:** Agenzia Zoe

**Per La Cucina Italiana:**  
fotografo Riccardo Lettieri;  
stylist Beatrice Prada, testi  
ricette Angela Odone

**Progetto grafico e impaginazione:** Silvia Rujū

**Fotografie:** Getty Images, Istockphoto, Simone Comi

## TANTI MODI PER AIUTARE LA RICERCA

- con una donazione online sul [sito AIRC](http://sito.AIRC)
- con conto corrente postale n. 307272;
- con carta di credito, telefonando al numero verde 800 350 350, in funzione tutti i giorni 24 ore su 24 o collegandosi al sito [airc.it](http://airc.it);
- con un piccolo lascito nel suo testamento; per informazioni, [www.fondazionefirc.it](http://www.fondazionefirc.it) oppure tel. 02 794 707;
- in banca:
  - UBI Banca S.p.A.  
IBAN: IT49 03111 01665 00000000 9390;
  - Banco BPM  
IBAN: IT18 N050 3401 633 00000000 5226;
  - Intesa Sanpaolo  
IBAN IT14 H030 6909 4001 00000103 528;
  - Banca Monte dei Paschi di Siena  
IBAN IT87 E 01030 01656 00000 1030151;
  - Unicredit PB S.p.A.  
IBAN IT96 P020 0809 4230 0000 4349176;
- con un ordine di addebito automatico in banca o su carta di credito (informazioni al numero verde 800 350 350)



SCOPRI LE NUOVE  
IDEE SOLIDALI!



## DAI VOSTRI MOMENTI SPECIALI PRENDE FORMA NUOVA RICERCA.



La vita è piena di occasioni che vale la pena di celebrare: dal matrimonio al battesimo, dalla cresima alla laurea. Scegliendo le idee solidali AIRC donerete un sostegno concreto a chi lavora ogni giorno per rendere il cancro sempre più curabile.

Potete scoprire tutte le nuove proposte su [airc.it/ideesolidali](http://airc.it/ideesolidali)  
o chiamando il numero **02 901.692.90**