

IL BENESSERE VIEN MANGIANDO

L'ALIMENTAZIONE NEGLI OVER 65

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.



ALIMENTAZIONE ANTICANCRO

L'alimentazione è un **bisogno essenziale** dell'uomo: per funzionare, un individuo deve introdurre una certa quantità di calorie, come una macchina ha bisogno di benzina per funzionare. Vi sono sostanze che vanno assunte in quantità piccolissime (*in termini di peso*), come per esempio le vitamine, e altre che vanno invece equilibrate con attenzione, come carboidrati, proteine, grassi e fibre.

Negli ultimi 50 anni sono stati fatti studi approfonditi su quasi tutti gli aspetti della nutrizione umana: sappiamo che cosa fa bene e che cosa fa male in generale, ma stiamo ancora studiando in che modo i cibi interagiscono a livello molecolare con le cellule del nostro organismo.

Scoprirlo ci permetterà di comprendere meglio le funzioni di ciascun nutriente e di costruire **menù sempre più personalizzati** sia per quel che riguarda le persone sane sia per coloro che si trovano ad affrontare una malattia.

Oggi possiamo già indicare con una certa sicurezza scientifica, quali sono le abitudini più dannose che è bene modificare per evitare di ammalarsi.

Secondo l'epidemiologo britannico Richard Peto il 30 per cento circa dei tumori si può prevenire con un'alimentazione corretta. Anche il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro ha confermato questo dato nel 2007 e recenti studi stanno valutando questa stima. In ogni caso si tratta di percentuali consistenti che meritano lo sforzo di cambiare le proprie abitudini sbagliate.

Prima di affrontare le raccomandazioni di una sana alimentazione nelle diverse età della vita, è bene conoscere **alcuni principi generali** che dovrebbero riguardare tutta la nostra alimentazione in chiave anticancro.

Vediamoli insieme.



Controllare l'insulina

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (*glicemia*). L'insulina è però anche un elemento che regola altri aspetti del funzionamento del nostro organismo. Ecco perché è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**.

Tanta insulina in circolo, per esempio, induce una **produzione eccessiva di testosterone**, l'ormone sessuale maschile. Ciò accade sia nella donna (*a produrlo sono principalmente le ovaie*), sia nell'uomo (*dove la sintesi avviene principalmente nei testicoli*). Inoltre l'insulina favorisce la **produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Alcuni tumori, come per esempio quello del seno ma non solo, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita.

Per questo è importante tenere basso il livello di insulina nel sangue, ma come si può fare in pratica?

Occorre ridurre fortemente (*ma si può anche eliminare del tutto*) **il consumo di zucchero bianco** (*ma anche di quello scuro*) e scegliere, per dolcificare, ad esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uva passa.

Da ridurre sulle nostre tavole sono anche i carboidrati troppo raffinati (*per esempio farina 0 o 00, riso bianco*) **a favore di quelli integrali**.

È importante anche avere familiarità con **l'indice glicemico**, un numero che indica quanto, a parità di calorie, un cibo alza i livelli di glicemia rispetto a un altro. Il riso integrale, per esempio, ha un indice glicemico più basso rispetto a quello raffinato ed è quindi da preferire, ma non per forza tutti i giorni.

Si può inoltre mangiare anche la pasta di semola di grano duro meglio se integrale.

Spegnere l'infiammazione

Il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda cioè il nostro organismo. Se l'ambiente in cui si trovano le prime cellule tumorali è infiammato, la crescita del tumore è favorita. Per questo è importante portare in tavola cibi che riducono l'infiammazione, evitando o riducendo fortemente quelli che invece la promuovono. Occorre però dire che l'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo, molto importante contro le infezioni e i traumi.

L'importante è che l'infiammazione si spenga quando il suo ruolo è terminato e non diventi cronica.

Per creare un ambiente antinfiammatorio, bisogna ridurre drasticamente il consumo di carne, specialmente di quella rossa (*non più di una porzione a settimana*), **privilegiare le proteine di origine vegetale e il pesce**, che contiene buone quantità di **acidi grassi omega 3** che hanno azione antinfiammatoria.

Eliminare le sostanze tossiche

Una corretta alimentazione aiuta anche a eliminare meglio le sostanze tossiche dall'organismo, tramite l'attività detossificante del fegato e dei reni.

Per esempio **le crucifere, come cavoli e broccoli**, contengono sostanze che attivano alcuni enzimi epatici che favoriscono **lo smaltimento di sostanze nocive anche cancerogene**, mentre **le fibre** sono in grado di attaccarsi a molte sostanze tossiche già a livello intestinale e di trascinarle con sé con le feci.

Inoltre le fibre permettono alla flora batterica di crescere bene e questa, stando a contatto con le pareti intestinali, rende molto difficile il passaggio delle sostanze indesiderate nel sangue... una vera e propria barriera biomeccanica che ci protegge.

Oltre al cibo, però, anche **l'attività fisica** è detossificante perché favorisce un migliore svuotamento intestinale.

4 Bloccare i radicali liberi

Le stesse reazioni che ha la pelle al contatto con l'acqua ossigenata si possono verificare anche a livello molecolare, su varie parti delle membrane delle cellule, per via della formazione di radicali liberi attraverso sostanze ossidanti che possiamo assumere con il cibo. L'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del DNA da cui possono originare tumori.

Anche i fenomeni ossidativi sono favoriti da un consumo eccessivo di carne, specialmente rossa, salumi e di grassi saturi (quelli del burro, dello strutto e dei formaggi).

In natura esistono però molte sostanze antiossidanti, contenute specialmente nei cibi vegetali, delle quali alcune sono vendute anche come integratori per

contrastare gli effetti dell'invecchiamento (*vitamina C, flavonoidi, resveratrolo, licopene*). Gli studi hanno però evidenziato che **gli antiossidanti in forma di pillole e fiale non servono**: il loro effetto benefico si esplica, infatti, solo quando li assumiamo con gli alimenti.

Vanno quindi benissimo, ad esempio, gli agrumi (ricchi di *vitamina C e flavonoidi*), **l'uva** (che contiene *resveratrolo*, ma non il vino dove la presenza di *alcol vanifica gli effetti degli antiossidanti*) e **il pomodoro** (che è una delle principali fonti di *licopene*).

Nel consumare la frutta è importante considerare sempre anche la presenza di zuccheri, per mantenere un giusto controllo sul loro apporto.

5 Dare forza al sistema immunitario

Il sistema immunitario è in grado di riconoscere le cellule cancerose ed eliminarle prima che si riproducano e generino una massa tumorale. Anche se sappiamo che il funzionamento ottimale delle nostre difese è influenzato dal cibo, le conoscenze in materia sono ancora lacunose.

Quel che è certo è che la malnutrizione induce una perdita di efficienza del sistema immunitario, ma lo stesso fa un'alimentazione troppo abbondante. Inoltre **una dieta amica del sistema immunitario deve comprendere vitamine e sali minerali,**

ossia frutta e verdura in abbondanza (almeno cinque porzioni giornaliere, pari a circa 600 grammi), possibilmente di colori vari (al colore si associano infatti proprietà nutrizionali diverse).

Anche gli acidi grassi omega 3 del pesce potenziano le difese così come una regolare attività sportiva: uno studio ha valutato lo stato delle difese in persone sedentarie e persone che praticano regolarmente uno sport, dimostrando che i secondi hanno un sistema immunitario più efficiente dei primi.

6 Ridurre le calorie

Nei Paesi occidentali consumiamo in media il 20-30 per cento di calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero.

Non solo: diverse ricerche hanno dimostrato che una riduzione anche molto drastica delle calorie ingerite riduce il rischio di sviluppare un cancro e rallenta l'invecchiamento.

Il **grasso**, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

È quindi utile **imparare a ridurre le porzioni di cibo consumate durante i vari pasti**: non si tratta di avere fame, ma di abituare l'organismo a ricevere, per così dire, meno benzina, considerando che gliene diamo decisamente troppa.

7 *Ridurre l'effetto degli estrogeni*

Gli ormoni femminili, se in eccesso, specialmente dopo la menopausa, possono favorire la comparsa di tumori al seno e all'endometrio e promuovere la proliferazione cellulare. Ma il cibo può regolare la produzione di estrogeni nell'organismo.

La soia e i suoi derivati, per esempio, contengono analoghi vegetali degli estrogeni umani (fitoestrogeni) che sono in grado di legarsi alle stesse proteine che si trovano sulle membrane cellulari (*chiamate recettori per gli estrogeni*): attraverso questo legame sembrano esercitare un **effetto protettivo**.

Analoghi ai fitoestrogeni sono i lignani, contenuti nelle crucifere (cavoli, broccoli, verze) e nei semi di sesamo.

È interessante sapere che esiste un legame tra livelli di insulina nel sangue e livelli di estrogeni prodotti, e che il grasso addominale è in grado di produrre estrogeni.

Con l'alimentazione è possibile quindi intervenire su più fronti in contemporanea per proteggere le cellule da mutazioni pericolose.

8 *Bloccare l'approvvigionamento del tumore*

Un tumore per svilupparsi ha bisogno di un apporto importante di ossigeno e nutrienti che per raggiungere le cellule tumorali richiede la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per questo il tumore produce sostanze che facilitano la formazione di nuovi vasi, tramite il cosiddetto processo di angiogenesi.

Nessun alimento si è dimostrato capace di contrastare questo processo ma una sostanza, l'acido ellagico, contenuta nei piccoli frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more), sembra rallentarne la formazione (almeno in laboratorio).

Ciò non significa che mangiando una coppetta di frutti di bosco si ottenga un risultato analogo, ma le proprietà antiangiogenetiche esistono, per cui può essere una buona scelta alimentare, per lo meno nel periodo in cui questi frutti sono di stagione.



PRINCIPI GENERALI

Le regole base di una sana alimentazione per una persona che ha superato i 65 anni ed è in buona salute non differiscono da quelle di un adulto (*si veda la relativa scheda*): tanta frutta e verdura fresche, cereali soprattutto integrali, proteine soprattutto di origine vegetale (*ottimi i legumi*), pochi grassi e zuccheri semplici e tanta acqua.

Con il passare del tempo, però, l'organismo si modifica inviandoci segnali che è importante riconoscere per poter prendere i giusti provvedimenti e allontanare nel tempo i problemi legati a un corpo che invecchia. Ecco alcuni degli accorgimenti che consentono di affrontare al meglio i cambiamenti fisiologici che possono influenzare l'alimentazione quando gli anni aumentano.



L'invecchiamento non è una malattia, ma una condizione fisiologica, una fase della vita. Partendo da questa premessa è importante ricordare che grazie a uno stile di vita sano – che include anche un'alimentazione corretta – è possibile invecchiare bene e prevenire molte malattie tipiche degli anni che passano.



Bere molta acqua anche quando non si ha sete

Nell'anziano lo stimolo della sete si riduce progressivamente e questo rischia di portare a disidratazione anche grave. L'acqua è importante inoltre per aumentare l'assunzione di sali minerali essenziali per l'organismo che invecchia, come per esempio il **calcio**.



Ridurre il numero delle calorie assunte ogni giorno con il cibo

È un passo necessario per **evitare il sovrappeso**, dal momento che negli anziani diminuiscono il metabolismo basale e la massa muscolare e quindi si consuma meno energia.



Mangiare cibi ricchi di fibre

Consumare frutta, verdura, legumi e cereali integrali tiene lontani problemi digestivi e stitichezza, dando una mano all'intestino che con gli anni lavora con più fatica e diventa sempre più "pigro". Inoltre aiutano a mantenere una buona flora batterica e aiutano nella prevenzione del cancro del colon.



Esaltare il gusto del cibo

Utilizzare tante **spezie** e ingredienti dal sapore deciso come il **succo di limone**, alternare bocconi di temperature e consistenze diverse e masticare lentamente permettono di limitare almeno in parte il problema della diminuzione del gusto e dell'olfatto piuttosto frequenti negli anziani.



Se necessario, modificare la preparazione dei cibi per renderli più adatti ai cambiamenti fisici individuali

Cuocere le verdure al vapore per renderle più morbide e assumere cibi e bevande in piccoli bocconi o piccoli sorsi aiuta a superare quella che i medici chiamano **disfagia**, ovvero la difficoltà a deglutire che può essere di origine fisiologica (per esempio perché i muscoli coinvolti nel processo non funzionano più al meglio) o anche patologica (da traumi o altre malattie). I **cibi morbidi** – anche gli omogeneizzati se necessario – aiutano anche chi ha problemi di dentatura e masticazione, una delle principali cause di malnutrizione negli anziani perché porta a eliminare dalla tavola tutti gli alimenti difficili da masticare.

OBIETTIVI DI SALUTE



Fermo restando che invecchiare non significa per forza essere deboli e malati, con gli anni che passano è necessario fare i conti con i cambiamenti fisiologici ai quali l'organismo va incontro e magari modificare in parte i propri comportamenti quotidiani, dall'attività fisica alla nutrizione. Anche se potrebbe sembrare strano in una società come la nostra, gli esperti sono concordi nel dire che nell'anziano uno dei principali obiettivi di salute è **evitare la malnutrizione**.

Ed è importante precisare che per un anziano malnutrizione non significa solo mancanza di cibo. Ci sono fattori che portano, chi è più in là con gli anni, a mangiare poco (*la mancanza di appetito, la difficoltà fisica a prepararsi i pasti o a deglutire eccetera*), ma altre volte il problema è dato dal fatto che gli anziani preferiscono per comodità cibi pronti, troppo ricchi di sale, grassi e calorie ma poveri in vitamine e minerali. Si rischiano così due condizioni opposte, entrambe molto pericolose per la salute:

da una parte l'eccessiva perdita di peso e dall'altra il sovrappeso e l'obesità, con carenza di alcuni nutrienti.

Raggiungere l'obiettivo di una corretta alimentazione nell'anziano non è affatto semplice anche a causa delle patologie che possono essere presenti come per esempio problemi cardiaci, ipertensione, malattie neurologiche (*Alzheimer, Parkinson eccetera*). Tutte queste condizioni costringono spesso le persone anziane ad assumere farmaci che possono influenzare l'assimilazione delle sostanze nutritive e l'appetito.

È dunque molto importante, quando le condizioni di salute generale sono complicate da diverse malattie, rivolgersi a un esperto che saprà consigliare i cibi migliori per una sana e corretta alimentazione.

Aspetti Psicologici

Mangiare non è solo una necessità fisiologica e nell'anziano sono molti gli aspetti psicologici che possono influenzare, e a volte rendere davvero complicato, il rapporto con il cibo. Per esempio alcuni dei cambiamenti fisici tipici del trascorrere del tempo possono trasformare il piacere di un pranzo con gli amici in un momento imbarazzante: masticare male a causa di un problema che riguarda i denti o la presenza di protesi spinge molti anziani a evitare i cibi "difficili" e a volte anche a evitare un invito a pranzo o a cena per la paura di mostrare gli altri il proprio disagio. E che dire del piacere sensoriale che deriva dal cibo?

Il gusto e l'olfatto diminuiscono con il tempo con il rischio che tutti i piatti abbiano lo stesso sapore e che mettersi a tavola diventi solo un'abitudine, a volte anche un peso.

Nel determinare il rapporto psicologico dell'anziano con il cibo entrano in gioco anche fattori di tipo sociale. Un anziano che vive solo e che magari ha difficoltà di movimento mostra spesso un atteggiamento simile alla **depressione** che lo porta ad accostarsi al cibo senza entusiasmo, ma piuttosto con una tendenza a consumare pasti sempre uguali, veloci e poco bilanciati.

E a complicare ulteriormente il rapporto anziani-cibo, anche i **fattori economici** giocano un ruolo di primo piano: per molti anziani è senza dubbio difficile riuscire ad acquistare tutti gli alimenti necessari a una buona e sana alimentazione quotidiana con i pochi soldi della pensione. In questo caso è importante sapere che le possibilità di mangiare bene spendendo poco ci sono (*vedi il paragrafo menù e porzioni*).

COMPOSIZIONE CALORICA E NUTRIENTI

Con il passare degli anni cambiano le richieste di energia da parte dell'organismo: negli anziani in genere si riduce il livello di attività fisica e si assiste anche a una riduzione della massa magra in favore della **massa grassa**, meno attiva dal punto di vista metabolico (*il grasso "consuma" meno energia del muscolo*).

In un uomo di 70 anni la massa muscolare si riduce anche del 40 per cento rispetto a un trentenne. Di conseguenza diminuiscono anche il **metabolismo basale** – definito come il fabbisogno energetico di una persona sveglia, a riposo fisico, mentale e digestivo – e il numero di chilocalorie da assumere ogni giorno per rimanere in forma.

In base ai **LARN** (*una sigla che sta per **Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti** e che indica i livelli di assunzione di riferimento di nutrienti per la popolazione italiana*), dopo i 60 anni un uomo dovrebbe assumere poco più di **2.000 chilocalorie** al giorno, mentre per le donne ne bastano 1.800. Si tratta in realtà di indicazioni generali ed è importante tener conto del fatto che i numeri cambiano in base a diversi fattori come l'età (*più aumentano gli anni,*

minore sarà la necessità di energia), **l'attività fisica** (*più si consuma con l'esercizio, più si deve introdurre con l'alimentazione*), **la costituzione fisica** eccetera.

Per esempio, un uomo alto 1,80 m, che ha superato i 60 anni e conduce una vita sedentaria ha bisogno di circa 2.065 calorie al giorno, che salgono fino a sfiorare quota 3.000 se svolge un'attività fisica molto intensa.



Le tre principali categorie di alimenti (proteine, grassi e carboidrati) devono essere presenti sulla tavola degli anziani e devono contribuire nella giusta misura all'alimentazione corretta.

In base ai LARN, la distribuzione giornaliera delle calorie (*percentuale di energia fornita sul totale dell'energia assunta nella giornata*) per un anziano è simile a quella di un adulto:



15-20%
Proteine



20-35%
Grassi



45-60%
Carboidrati

MENU E PORZIONI

Come già detto in precedenza, le regole generali dell'alimentazione nell'anziano sono simili a quelle dell'adulto, ma ci sono alcuni piccoli accorgimenti che rendono il cibo un vero e proprio elisir di buona vecchiaia.

In una società sempre più "in là con gli anni" come la nostra, è importante garantire a tutti la possibilità di **invecchiare bene anche mediante l'alimentazione**.



Vitamine e minerali

Possono essere assunti con il cibo, ma negli anziani – che hanno in genere maggiori difficoltà nell'assimilare i nutrienti – si può far ricorso anche a **integratori alimentari**, quando il medico ritiene che siano necessari.

- **Il Calcio e la vitamina D** sono fondamentali per la **buona salute delle ossa** che tendono a indebolirsi con l'avanzare dell'età. Latte e latticini sono ricchi di questi elementi, ma non bisogna abusarne perché contengono anche molti grassi. Inoltre il latte attiva meccanismi metabolici e ormonali che, secondo alcuni studi, hanno l'effetto di favorire la crescita di alcuni tumori. Le alternative esistono e sono anche numerose: via libera al **latte di soia o di riso o di avena non zuccherati** e alle mandorle, ai pistacchi, ai fagioli, ai ceci e ad erbe aromatiche come salvia, rosmarino e basilico, anch'esse ricche di calcio.
- **La vitamina B12** è importante in diversi **processi metabolici** si trova soprattutto in alimenti di origine animale, ne basta poca ma è fondamentale, quindi durante la settimana qualcosa di animale andrebbe mangiato, il **pesce** ha sempre la precedenza su carne, uova, latte e formaggi.
- **Il Potassio** è fondamentale per il **buon funzionamento di nervi e muscoli, incluso il cuore**. Se il livello si abbassa troppo si rischiano anche pericolose aritmie. Soia, fagioli, piselli, pistacchi ceci, albicocche, banane, cavolfiori, spinaci sono solo alcuni degli alimenti naturalmente ricchi di potassio.

Grassi

Meglio scegliere quelli di **origine vegetale** (*olio extravergine di oliva, meglio non raffinati e di spremitura, semi di sesamo e di lino, noci eccetera*) cercando di evitare o ridurre al minimo il burro, lo strutto e le margarine. Tre cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva sono

sufficienti per garantire il giusto apporto di grassi "buoni" in un anziano.



x3 cucchiaini
di olio evo al giorno

Carboidrati

Quelli **complessi** (*pane, pasta, riso*) devono essere presenti in ogni pasto per un totale di **tre porzioni al giorno** – una porzione è pari a un panino integrale (50 grammi) o a circa 70–80 grammi di pasta o riso – facendo attenzione a preferire le **varianti integrali** che aiutano anche la funzionalità dell'intestino grazie al contenuto di fibre e garantiscono inoltre sali minerali e vitamine in maggior quantità.

Gli zuccheri semplici devono invece essere limitati al minimo: meglio assumerli dalla frutta che dallo zucchero che è da preferire sempre di canna integrale.



x3 porzioni
di carboidrati al giorno

Acqua e liquidi

Sono alla base della piramide: i LARN raccomandano agli uomini over 65 di assumere 2,5 litri di liquidi ogni giorno (*2 per le donne*), ma ciò non significa che tutta questa quantità deve essere assunta sotto forma di acqua. **Otto bicchieri di liquido al giorno** rappresentano una quantità appropriata per un anziano e se si cerca un'alternativa all'acqua è meglio optare per **centrifugati** che garantiscono anche l'apporto di vitamine, oppure per **tè** (*ottimo il tè verde,*

che ha anche proprietà antiossidanti) e **tisane**.

Non bisogna infine dimenticare che anche il cibo può rappresentare una fonte di liquidi: solo nell'olio e in pochi altri alimenti l'acqua è quasi del tutto assente, mentre nella frutta e nella verdura arriva a costituire anche l'85 per cento dell'alimento.



x8 bicchieri
di acqua al giorno

Frutta e verdura

Vanno consumate ogni giorno, cercando sempre di variare e di seguire per quanto possibile la stagionalità e ricordando che le patate non sono da considerare verdure. A un anziano ne servono **4-5 porzioni al giorno** per garantire il necessario apporto di fibre, vitamine e minerali. Ciò non significa consumare enormi quantità di questi alimenti, che a volte possono risultare difficili da masticare o da digerire per chi è più in là con gli anni: una porzione di circa 200 grammi corrisponde a un finocchio, un peperone o a 2 carciofi oppure a un frutto medio (*mela, pera*) o a due piccoli (*albicocca*).

Vanno bene anche passati di verdura, mousses di frutta (*senza aggiunta di zuccheri*) o frutta cotta, decisamente più facili da masticare e deglutire.



x4-5 porzioni
di frutta e verdura al giorno

Proteine

Ogni giorno ne servono **due porzioni**, meglio se di **origine vegetale o derivate da pesce** (*o al limite carne bianca*). Per dare un'idea delle quantità, una porzione corrisponde a circa 100 grammi di pesce o a una fettina piccola di carne da 70 grammi, mentre quando si parla di legumi una porzione corrisponde a 30 grammi di prodotto secco e a 120 grammi di prodotto fresco.

Il passato di legumi è in genere più digeribile rispetto al legume intero ed è quindi da preferire in caso di problemi intestinali, frequenti negli anziani.



x2 porzioni
di proteine al giorno

ECCO QUALCHE IDEA

Per una sana colazione:

- Porridge (*flocchi di avena cotti in latte di soia, con aggiunta di uvetta o frutta fresca*)
- Frullato di frutta con uno yogurt naturale bianco
- Una spremuta di arance fatta in casa con una bruschetta fatta con pane integrale e olio extravergine di oliva

Per piatti sani, facili da masticare e che possono costituire un pasto:

- Pasta integrale e fagioli
- Zuppa di farro e verze, o di orzo e verze
- Riso integrale e lenticchie
- Polenta di grano saraceno con lenticchie o fagioli
- Pasta integrale in brodo di verdure
- Ribollita toscana con cavolo nero e fagioli
- Orecchiette con le cime di rapa
- Cuscus con verdure
- Crema di ceci
- Sarde a beccafico
- Pesce magro al forno con verdure (*nasello, palombo, cernia*)
- Formaggio (*ad esempio ricotta*), con verdure cotte
- Frittata (*non più di una volta la settimana*)
- Pizza margherita (*una volta la settimana, preferibilmente integrale*)

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.