Buono e Sano, il cibo amico della salute dell’uomo

Autore : Redazione

Data : 22 Marzo 2017

Evento di beneficenza della Fondazione PRO in collaborazione con Eccellenze Campane

Riceviamo e pubblichiamo.

Ieri pomeriggio, 21 marzo, ore 18:30, da Eccellenze Campane a Napoli, si è svolto l’evento benefico *'Buono e Sano, il cibo amico della salute dell’uomo'*. La serata è stata organizzata dalla Fondazione Pro Onlus, presieduta dal Prof. Vincenzo Mirone, Ordinario di Urologia presso l’Università Federico II di Napoli in collaborazione con Eccellenze Campane.

Scopo dell’evento era raccogliere fondi da destinare ai progetti della Fondazione, che si occupa di prevenzione e ricerca nel campo del tumore della prostata. La serata godeva del patrocinio del Comune di Napoli, dell’Arcidiocesi di Napoli, dell’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, dell’Università di Napoli Federico II, di Federfarma Napoli.

'Buono e Sano' rientra nelle iniziative inserite nella ‘Primavera della Prevenzione’, la campagna promossa dal Comune di Napoli e dall’Ordine dei Farmacisti, inaugurata il 1 marzo con Il tempo è salute, l’iniziativa della Fondazione PRO dedicata alle visite prostatiche gratuite con il Camper in piazza per tutto il mese.

Durante il dibattito moderato dal giornalista Luciano Pignataro, si è parlato di prevenzione a tavola con Paolo Scudieri, Presidente di Eccellenze Campane, Alessandra Clemente, Assessore alle Politiche Giovanili del Comune di Napoli, il Prof. Vincenzo Mirone, Presidente della Fondazione PRO, Alfonso de Nicola, Responsabile dello Staff Medico della SSC Napoli, Stefano Lorenzetti, ricercatore medico nutrizionista dell’Istituto Superiore di Sanità.

Suo infatti il menu che è stato offerto agli ospiti, a base di cibi ricchi di zinco e selenio, *partner* indispensabili per la salute riproduttiva degli uomini e per la prevenzione oncologica: mezzi paccheri con

pomodorini, alici e capperi, risotto zucca e pecorino, pizza con scarola e noci, sformato di verdure e ricotta di pecora, fresella di fagioli e polpo, biscotto di Castellamare, broccoli, formaggio di pecora, insalata con carote, semi di zucca e mandorle, mele annurche, crema fredda di caffè Kimbo.

Inoltre, durante la serata, è stato consegnato il *'Premio Napoli Insieme per la Ricerca'*, che la Fondazione ha deciso di attribuire annualmente a personaggi che si sono distinti in opere di generosità e solidarietà.

Quest'anno sono stati premiati Vincenzo Cafarelli, Presidente del Gruppo Tufano Euronics di Casoria, il *cast* di *Un Posto al Sole* e de L'Oro della Prevenzione, gli spot della Fondazione PRO interpretati da Patrizio Rispo, Germano Bellavia, Gino Rivieccio, Rosaria De Cicco, Mimmo Esposito e Francesco Paolantoni con la regia di Giuseppe Bucci.

Molto soddisfatto il Prof. Vincenzo Mirone, Presidente della Fondazione PRO:

> La Fondazione PRO Onlus nasce nel Gennaio del 2011 con l'obiettivo di promuovere la prevenzione del tumore della prostata che rappresenta il cancro più frequente nell'uomo, dal momento che colpisce 1 maschio su 4. La scelta è nata dalla consapevolezza che i maschi dedicano poca attenzione alla propria salute e che esiste, ancora oggi, una scarsa cultura della prevenzione; per cui spesso si registra una diagnosi tardiva ed una maggiore aggressività delle malattie tumorali prostatiche.
>
> Anche per questo motivo la Fondazione nel maggio del 2013 si è dotata di un'Unità Urologica Mobile che tocca le principali piazze delle città visitando gratis il pubblico maschile.
>
> Ma il "Camper" ha operato in questi anni anche presso Enti, Aziende e Istituzioni che ne hanno richiesto la presenza per promuovere campagne di prevenzione a favore dei propri dipendenti. Oggi siamo, finalmente, in grado di tirare le prime somme di quasi 4 anni di attività sul territorio.
>
> PRO ha portato la prevenzione in più di 100 piazze campane, oltre a tappe extraregionali in Calabria, Puglia, e Molise. Sono state effettuate più di 2.500 visite gratuite.
>
> Ne è emerso un dato estremamente allarmante: i maschi italiani non fanno e non sanno fare la prevenzione del tumore prostatico. Ad esempio la gran parte dei soggetti che si sono rivolti all'Unità mobile non sapeva dell'esistenza di fattori di rischio familiari, che possono aumentare fino ad 8 volte qualora un proprio parente di primo grado venga colpito.
>
> Il dato positivo è che abbiamo riscontrato una notevole concordanza tra la percentuale dei pazienti consapevoli dell'importanza di effettuare una visita di prevenzione e la percentuale di coloro che hanno effettuato un dosaggio del PSA, il marcatore principale per la diagnosi precoce.
>
> Tuttavia, dopo il dosaggio del PSA solo un paziente su due ha eseguito una visita urologica, e ancor meno pazienti hanno completato l'iter diagnostico con un esame ecografico. Questo dimostra chiaramente che troppo spesso l'uomo limita le indagini a quelle ritenute meno fastidiose.
>
> Invece è importante comprendere che un programma di prevenzione adeguato passa sia attraverso indagini "facili" come il dosaggio del PSA, sia attraverso una valutazione specialistica urologica più complessa e, per certi versi più difficile da accettare, quali l'esplorazione digito rettale o l'ecografia trans-rettale.
>
> Il PSA da solo non basta a fare diagnosi e questo è un campo da gioco nel quale PRO dovrà lavorare tantissimo sia da un punto di vista scientifico che istituzionale per rafforzare l'interazione

fra Medici di Medicina Generale e Specialisti.

Stasera però abbiamo voluto aprire la strada ad una nuova forma di prevenzione, che inizia ancor prima della visita dall'urologo, quella della prevenzione alimentare del tumore della prostata.

La principale ghiandola dell’apparato riproduttivo maschile, per svolgere adeguatamente il suo compito deve accumulare all'interno delle sue cellule elevati livelli di zinco e selenio, più di quanto faccia qualunque altro organo del corpo umano.

Per questo motivo la preservazione della salute prostatica richiede una particolare attenzione al consumo di alimenti, sia di origine animale che vegetale, contenenti elevate quantità di zinco e selenio.

Alcuni esempi di cibi “amici della prostata”, selezionati in funzione della stagionalità e delle tipicità territoriali campane sono: alici, polpo, fagioli, noci, che si contraddistinguono per gli elevati contenuti in zinco e selenio, in associazione con vitamine e altre sostanze bioattive vegetali, quali il pomodoro cotto, per il licopene, i frutti rossi, per gli antociani, la mela annurca, per la quercetina, il cioccolato amaro, per le catechine, e i broccoli, per gli isotiocianati.

Una prostata che vive in condizioni ideali, è sicuramente più al riparo da processi biologici che nel tempo possono trasformare le cellule fino allo sviluppo del tumore.

E tutto sommato una serata conviviale, può essere utile per sensibilizzare il pubblico verso un’alimentazione ricca di cibi che la preservino. Prevenire, infatti, significa anche mangiar sano.
E cosa c’è di più “salutare” del prendersi cura di se stessi in compagnia?

Anche Paolo Scudieri, Presidente di Eccellenze Campane, spiega la partecipazione generosa ed entusiasta di Eccellenze Campane all'evento:

Che il buono sia sinonimo di salute e anche di bellezza oggi lo insegna la nutraceutica, ma prima e forse in modo inconsapevole lo insegnavano gli agricoltori e la gente semplice della nostra terra.

Depositari una cultura gastronomica incentrata sulla dieta mediterranea, essi ci hanno portato in dote un patrimonio di sapori e di saperi che Eccellenze Campane ha l'ambizione di valorizzare in tutto il mondo.

Per questo sono doppiamente felice di ospitare l'iniziativa benefica della Fondazione Prosud, indirizzata a promuovere l'importanza di mangiare bene e di fare ricerca di alto livello.

Alfonso de Nicola, Responsabile dello Staff Medico della SSC Napoli aggiunge:

Oramai è dimostrato che Lo sport è un toccasana, anzi un vero e proprio farmaco, per il nostro stile di vita e per la salute.

I maggiori benefici si evidenziano con quelle attività che aumentano la capacità cardio-polmonare come jogging, nuoto ed attività di tipo aerobico in generale. Nello specifico è importante sapere e che per avere anche una prostata sana bisogna combattere la sedentarietà soprattutto praticando sport che non vanno a sollecitare il pavimento pelvico e possono infiammare la prostata, quindi spazio al nuoto o alle lunghe passeggiate.

In caso di problemi specifici meglio evitare, invece, bicicletta, moto, equitazione, canottaggio perché tendono alla lunga ad infiammarla per il troppo stress meccanico.

È dimostrato che fare sport modula il livello degli ormoni circolanti ed aumenta, soprattutto, il livello di endorfine andando a diminuire il rischio sia di cancro alla prostata che di altre neoplasie.

Anche chi è già ammalato di cancro prostatico, in particolare mi riferisco agli over 65, può assistere ad una progressione della malattia di gran lunga inferiore grazie all'attività fisica.

Durante la serata è stata realizzata una pesca di beneficenza che ha messo in palio per i donatori alcune litografie dell'artista Valeria Corvino, prodotti di Eccellenze Campane e profumi di Bruno Acampora. Sostenitori della campagna realizzata dalla Fondazione PRO, infatti, sono anche Banca Patrimoni Sella & C, Bruno Acampora Profumi, Kimbo, Lagam , lo Studio Legale Toffoletto e De Luca Tamajo.

Presentazione Fondazione PRO