

# Il Dr. Berrino



Chi è il Dr. Berrino

Il Dr. Berrino è il Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Oltre ad essere il promotore del progetto Diana per la prevenzione alimentare del carcinoma mammario, è coordinatore della ricerca sulla sopravvivenza dei malati di tumore in Europa. Autore di numerosi saggi e libri, è diventato noto al vasto pubblico nel marzo del 2009 grazie ad un servizio durante la trasmissione di Milena Gabanelli "Report"

che lo ha inserito nella sua domenicale "Good News", la buona notizia che chiude la trasmissione.

Con i suoi video girati in "presa diretta" nei supermercati ci informa dettagliatamente su quali alimenti preferire ad altri per migliorare la nostra salute e su come sia possibile curare e prevenire il cancro attraverso una sana alimentazione.

## Il Progetto Diana ... quando l'aiuto viene dal cibo e dall'attività fisica

Il progetto, che coinvolge i centri di Milano, Torino, Perugia, Napoli, Potenza e Palermo, studia la prevenzione delle recidive del tumore al seno attraverso l'alimentazione e lo stile di vita.

Come scrive il Dr. Berrino nella presentazione del progetto *"Una cellula tumorale può essere vista come un seme che germoglierà soltanto se troverà nel terreno una giusta quantità di acqua e dei sali minerali che necessita e la piantina progredirà solo se troverà nel nostro terreno le sostanze che ne stimolino la crescita (fattori di crescita), se sarà in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che gli portino nutrimento e se le nostre difese saranno deboli. Poiché la composizione del nostro sangue, del nostro ambiente interno, il terreno dove potrebbero crescere eventuali tumori, può essere modificata dal nostro cibo e dal nostro stile di vita, è ragionevole pensare che possiamo fare molto per ridurre il rischio di ammalarci e, se ci siamo già ammalati, per aiutare le terapie ed avere successo. Il progetto DIANA ha lo scopo di valutare questa possibilità"*

Lo studio è promosso dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e dall'Istituto Europeo di Oncologia

## Come funziona

Al progetto Diana possono aderire le donne operate di tumore al seno negli ultimi 5 anni che non abbiano avuto recidive e disponibili a modificare il loro stile di vita.

Le donne che partecipano devono seguire le indicazioni alimentari e dello stile di vita che vengono forniti, sottoporsi all'inizio dello studio e dopo un anno a prelievi di sangue ed esami delle urine. Inoltre periodicamente devono sottoporsi ad una visita per la misurazione del peso, della circonferenza vita, della pressione arteriosa, del polso ecc. Infine devono rispondere periodicamente ad alcuni questionari riguardanti lo stile di vita, le abitudini alimentari e lo stato di salute.

## Un punto di partenza

Per quanto il Progetto Diana sia rivolto a donne già colpite dal tumore mammario, è illuminante la consapevolezza ormai acquisita a livello clinico dell'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura dei tumori.

Non ci rimane che nutrirci con cibo sano e non dimenticarci che... c'è cibo e cibo!

chierreat

