



Dieta

## Tumori: la prevenzione comincia a tavola

Colloquio con Paolo Veronesi sul regime alimentare anti cancro: con dieta mediterranea e tante verdure meno rischio

Cibo e tumori. Che ci fosse una relazione tra i due e che il mangiar sano è un baluardo fondamentale della prevenzione primaria contro il cancro è noto da tempo.

Ecco perché la scelta dei cibi giusti, delle quantità appropriate e della frequenza con la quale li mangiamo contribuisce a migliorare il benessere di corpo e mente e a tenere a bada l'obesità e l'insorgere di molte patologie legate a un errato stile di vita, prima di tutto a tavola.

Se ne è parlato il 3 e 4 ottobre nell'ambito dell'evento **"Il benessere biologico"** tenutosi alla Fondazione Catella di Milano e organizzato da Morino Studio con la presenza della Fondazione Umberto Veronesi. Tanti gli esperti che hanno illustrato tutto ciò che concerne e concorre a uno stile di vita diverso e consapevole. In particolare, per quanto riguarda nutrizione e salute, è intervenuto **Paolo Veronesi**, Consigliere Fondazione Umberto Veronesi e medico chirurgo, al quale *Panorama* ha chiesto quali sono le corrette regole da tenere a tavola per aumentare le difese contro le malattie neoplastiche.