

NEL CUORE DEL PAESE

NEWSLETTER 3

DATA DICEMBRE 2019



Assemblea ordinaria PROGRAMMA 2020

Il giorno 29 novembre 2019 si è svolta l'assemblea ordinaria nella quale è stato approvato il bilancio economico-finanziario dell'anno 2019, inoltre sono state **pianificate le seguenti attività per il 2020**

- SERATA DEDICATA A TE (8 maggio 2020)
- Corso BLSd per personale sanitario
- Corsi BLSd per personale non sanitario
- Progetto scuola 2020
- Serata : ARRESTO CARDIACO UN PROBLEMA ANCORA APERTO
- Festa dello sport
- Collaborazione con ARS CANTUS

KIDS SAFE LIVE

BLS per gli studenti della scuola secondaria

Un picnic mozzafiato per gli studenti della scuola primaria

- Progetto MIA - la mia biblioteca

Biblioteca della partecipazione, degli interessi e delle attività

- Nel Cuore della Salute
- Collaborazione con AVIS
- Collaborazione con Consiglio comunale dei Ragazzi
- Newsletter

UNA SERATA DEDICATA A TE

PER IL COMPLEANNO DELL'ASSOCIAZIONE

10 maggio 2019

presso la palestra comunale di Via D. Chiesa



19.15 APERTURA STRADA GASTRONOMICA E APERTURA IN MUSICA
CON IL BRIO ACCUSTICO "MARRONE GIOIELLI" E IL "CORO CANTUS
ROSSO" A GOS GO STREET" DI DANIELE PISANO

20.30 LANCIO DEI PALLONCINI

20.45 MEZZO SERATA CON PRESENTAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE NEL
CUORE DEL PAESE

21.00 ESIBIZIONE SCOLA PRIMARIA "A. MANZONI"
DI FINECANTO PER ENORE

21.30 SPETTACOLO DI BANDA DELLA SCUOLA BIANCA
"ALL DANCE ACADEMY" DI VENEGONO INFERIORE

22.00 AMBIZIONE E BALLI DI GRUPPO PER GRANDI E PICCOLI
CORISTI

23.00 SALUTI E CHIUSURA FESTA



In collaborazione con:
Comune di VENEGONO INF. VA
CUORE DEL PAESE
Informazioni: Ufficio Sport 0331 890038

Collaborazione con ARS CANTUS



In occasione del concerto del 12 gennaio 2020 ARS CANTUS ha espresso la volontà di dedicare l'evento al "CUORE" e ha offerto di devolvere il ricavato della serata a **NEL CUORE DEL PAESE**, che utilizzerà tali risorse per l'installazione della colonnina di soccorso presso la SS 233 e l'organizzazione di corsi BLSd.

Un grande GRAZIE per l'opportunità, la sensibilità e la disponibilità dimostrata.

*Domenica 12 Gennaio 2020, ore 21 – Palazzetto dello Sport di Via
Damiano Chiesa,
Venegono Inf. VA*

Ingresso a offerta libera pro Associazione Nel Cuore del Paese

(Alcuni) cibi e il cancro: cronologia di un legame sospetto diventato certezza

di Michela Moretti

Almeno 3 casi di cancro su 10 sono dovuti a quello che mangiamo

“L’idea che il cibo possa influenzare la comparsa delle malattie non è certo nuova: è presente in molte medicine tradizionali, come quella cinese o indiana, e in quella medievale occidentale. Le prime ricerche scientifiche sono state accolte inizialmente

con scetticismo, ma già sul finire degli anni 60 sono partiti studi epidemiologici che coinvolgevano ampi numeri di persone”.

1960: scoperti i cancerogeni chimici negli alimenti. In mezzo secolo gli scienziati di tutto il mondo hanno utilizzato essenzialmente due strumenti: da un lato, le ricerche epidemiologiche, che valutano gli stili di vita e le eventuali malattie delle

persone, per stabilire se esistono relazioni significative tra alcune abitudini (come dieta e ginnastica) e lo sviluppo di un tumore; dall’altro, le ricerche molecolari, che indagano sui meccanismi d’interazione tra il cibo e i geni, le proteine e le altre componenti delle cellule, per capire se alcune sostanze presenti negli alimenti possano favorire o proteggere dall’insor-

genza di neoplasie. Nel 1960 la ricerca sulle specifiche cause di cancro legate all’alimentazione inizia a produrre significativi risultati. *Sono identificati alcuni cancerogeni chimici, utilizzati nei cibi industriali, che in seguito vietati ed eliminati.*

1967: *non solo cibo, anche lo stile di vita conta.* In quest’anno uno studio dimostra che gli immigrati giapponesi trasferiti negli Stati Uniti si ammalano, dopo qualche anno, di tumori simili a

quelli degli americani: una conferma del ruolo degli stili di vita nello sviluppo dei tumori. Nel 1969, poi, l’oncologo Burkitt ipotizza che la mancanza di fibre nella dieta occidentale possa contribuire allo sviluppo del cancro del colon, uno dei tumori più direttamente collegati alla cattiva alimentazione.

1973: l’atlante geografico dei casi di tumore del colon. L’Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) di Lione diffon-

de i dati di incidenza del cancro divisi per Paesi. Numeri e tipi variano moltissimo: un’indicazione che le cause possano essere legate ad ambiente e stili di vita, oltre che a caratteristiche genetiche tipiche di ciascuna popolazione. Ora è noto che *scegliere un cibo sano non è solo questione di grassi e calorie: si dovrebbero evitare i picchi di insulina e gli stati infiammatori cronici, preparare uno scudo contro i radicali liberi, smaltire*

velocemente le sostanze tossiche, rafforzare il nostro sistema immunitario, ridurre le calorie, controllare i livelli degli ormoni sessuali in circolo nell’organismo e non nutrire il tumore.

1975: *definito il ruolo dei metodi di conservazioni e cottura degli alimenti*

Vengono pubblicati alcuni studi sulla relazione tra conservazione dei cibi sotto sale, bassi livelli di vitamina C e cancro dello stomaco: oggi sappiamo che alcuni

metodi di cottura e conservazione dei cibi possono essere nocivi.

1981: i primi risultati sul *legame fra cibo e tumore*. Due epidemiologi britannici, Richard Doll e Richard Peto, stimano che circa il 35 per cento dei tumori possa

essere prevenuto con una dieta caratterizzata da meno grassi e carne e più frutta e verdura. E nel 1982 la National Academy of Sciences pubblica negli Usa il primo grande rapporto su cibo e cancro, che comprende anche le prime linee guida per una corretta alimentazione.

1990: *alcuni cibi e l'eccesso di alcolici sono nocivi.*

Vengono pubblicati molti studi che confermano la relazione tra alcuni cibi e il cancro ed evidenziano inoltre altre associazioni fra stili di vita e tumori. Risulta poi evidente il legame fra il consumo di alcolici e il maggior sviluppo di tumori del colon e del seno.

1994: L'epidemiologa italiana Silvia Franceschi osserva che *per la prevenzione del cancro una dieta varia è migliore di una dieta anche sana, ma molto restrittiva.* E nel 1996 gli epidemiologi Steinmetz e Potter dimostrano che le diete ricche di vegetali e frutta (comprendenti quindi fibre, sostanze antiossidanti e altri micronutrienti) riducono il rischio di ammalarsi. È altrettanto certo che la dieta mediterranea svolge una funzione protettiva: molti studi dimostrano che un regime

ad alto contenuto di calorie, ricco di grassi animali, carni rosse, insaccati e povero di fibre è associato a un aumento dei tumori. Viceversa, diete ricche di fibre (cioè caratterizzate da un alto consumo di frutta e vegetali) sembrano avere un ruolo protettivo.

2004-2014 Si chiude la raccolta dei dati di EPIC

I risultati indicano che *la dieta mediterranea è il modello alimentare più efficace nella prevenzione del cancro.* Nel 2012-2013 un'ulteriore analisi dei dati EPIC evidenzia che il consumo di flavonoidi (antiossidanti contenuti in molti cibi di origine vegetale) riduce il rischio di cancro gastrico. Si conferma inoltre il rischio associato al consumo di carni lavorate. Inoltre dimostrano come l'obesità costituisca un fattore di rischio per molti tipi di tumori, in particolare se aumenta la circonferenza addominale.

Progetti - Nel Cuore Della Salute In collaborazione con LAAV

15 Gennaio 2020 ore 15:00 - A TAVOLA DOPO NATALE - Dott.ssa Silvia Audifreddi

Da programmare

- * Dottore ho un dolore - Incontro con Reumatologo
- * Mi cala la vista - Cataratta e dintorni - Incontro con Oculista

Nuovo Consiglio Direttivo 2019 -2021 NEL CUORE DEL PAESE

CAZZANI EUGENIO

CRESPI NICOLETTA

GIANFRANCESCHI ENRICO MARIA

LIMIDO ALBERTO

MARCANDALLI VIVIANA

PRANDONI FRANCESCA

ROSSO GIANLUCA

ZAMPESE SIMONA

Il TIRAMISÙ è il dolce classico della cucina italiana che amano proprio tutti, basta mescolare un po' d'ingredienti e farcire, poi lasciar riposare il dolce in frigo e sarà perfetto. Il dessert tiramisù è fatto apposta per la Vigilia di Natale oppure per il Capodanno perché si realizza con il Pandoro.

Ingredienti

- 1 Pandoro
- 3 Uova
- 200 g Zucchero
- 40 ml Acqua
- 500 g Mascarpone
- Mezza fialetta di vaniglia
- q.b. Cacao amaro in polvere
- 1 Torrone bianco
- 20 ml Rum
- 300 ml caffè zuccherato

Preparazione del Tiramisù di Pandoro

Per il TIRAMISÙ di Pandoro prepariamo prima la crema al tiramisù che deve rassodarsi in frigo per essere utilizzata con facilità

Prendiamo le uova e montiamole bene per 10 minuti fino ad ottenere un composto molto areato.

Mettiamo in un pentolino l'acqua e lo zucchero e portiamo a bollire per un paio di minuti fino ad ottenere uno sciroppo bianco.

Se avete un termometro da cucina misurate la temperatura dello zucchero che deve raggiungere i 120° per poi pastorizzare le uova.

Unire lo sciroppo caldo al composto di uova a filo ed abbassando la velocità di montatura. Di seguito lasciar montare ad alta velocità per 15 minuti e finché la crema non diventa fredda.

Aggiungere il mascarpone poco alla volta abbassando poi la velocità di montatura. Unire la vaniglia ed il rum. Lasciar riposare la crema tiramisù in frigo per 30 minuti prima di utilizzarla.



Tritare il torrone al coltello grossolanamente.

Prendiamo il pandoro e tagliamolo in fette non troppo sottili. Mettiamo sulla base la fetta più grande ed inzuppiamola leggermente con caffè zuccherato, uniamo la crema al tiramisù utilizzando una sacca da pasticciere con punta a stella. Uniamo il torrone sbriciolato ed un po' di cacao. Sovrapponiamo un'altra fetta e farciamo nello stesso modo. Facciamo così fino a terminare tutte le fette di pandoro. Decoriamo con torrone sbriciolato e palline di zucchero.

Serviamo il Tiramisù dopo averlo lasciato per 30 minuti in frigo.

Serviamo e gustiamo **AUGURI**

