



APERI-CENA GOURMET OLTRE LA RICERCA

L'unione, la forza, la creatività, l'amicizia di 7 chef straordinari

Daniele Succi
i-FAME Restaurant

Silver Succi
Quarto Piano Suite Restaurant

**Marco Bonardi e
Pier Giorgio Parini**
Bio's Kitchen

Paolo Bissaro
La Canonica

Omar Casali
Marè

Claudio Di Bernardo
Grand Hotel di Rimini

...darà vita a una splendida serata all'insegna di amicizia, cultura del buon cibo, racconti e musica.



Serata realizzata in collaborazione con:



ROSSOVIVO



Prenota subito la tua serata
+39 0541 309671 | suite@ambienthotels.it

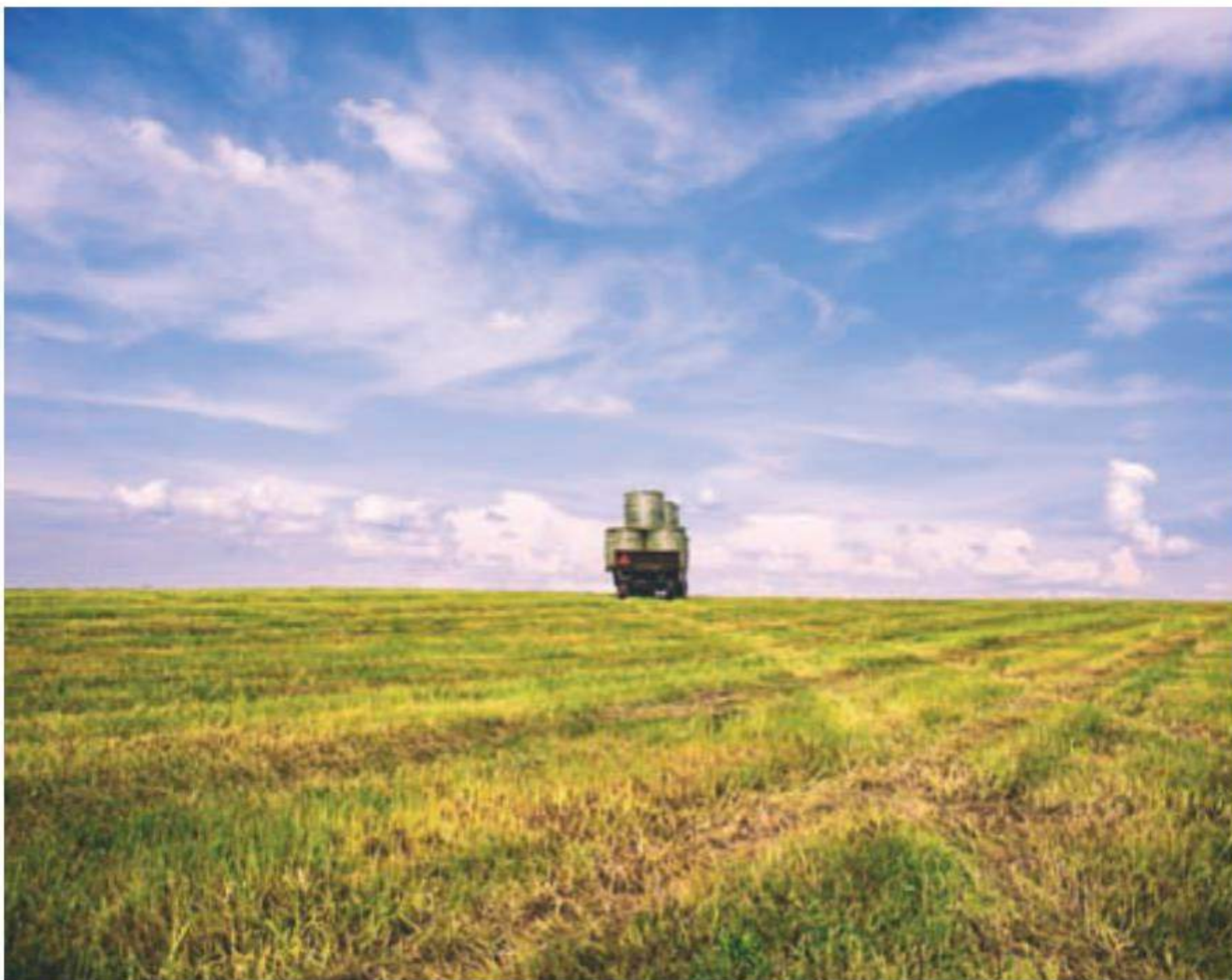
in collaborazione con:
i-FAME



“Il cuoco è un alchimista che può creare la magia di un cibo adatto al modo di vivere, all’età, alla professione ed alle aspirazioni di chi lo consumerà”

I medici raccomandano di scegliere opportunamente la nostra alimentazione optando per una cucina ricca di cibi integrali, frutta e verdura, limitando il consumo delle carni rosse e conservate, dei formaggi e di tutti i cibi ad alta densità calorica in genere.

Tutto questo effettivamente possiamo farlo, ma come dobbiamo comportarci in merito alla eventuale presenza di **inquinanti chimici ed organici** che possono essere presenti nel nostro piatto che non vediamo e di cui non sentiamo neppure l’odore ed il gusto?



Non tutti sanno che l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso numerosi meccanismi. Ad esempio il cibo può essere contaminato da **sostanze cancerogene organiche naturalmente presenti**, ma anche da **contaminanti esterni** (detti "interferenti o distruttori endocrini" che producono effetti avversi alla salute umana).

I più noti sono i policlorobifenili (PBC), gli ftalati (sostanze usate nelle plastiche per l'imballaggio dei cibi), le diossine e vari pesticidi, fungicidi, erbicidi usati in agricoltura, oltre residui di metalli pesanti che per effetto dell'inquinamento del suolo possono contaminare la acque potabili.

Quale strategia migliore possiamo adottare per difenderci da queste sostanze nocive?

Quando possibile mangiamo cibo biologico (che non contiene pesticidi e affini), facciamo attenzione agli imballaggi, alle pellicole utilizzate per uso domestico, alle pentole ed ai metodi di cottura. Vediamo come.

CONSERVARE AL MEGLIO GLI ALIMENTI

Il materiale migliore per conservare è il vetro, ma si rompe facilmente, è pesante e poco pratico, per tale motivo si utilizzano materie plastiche, carta e fogli di alluminio. Con alcuni accorgimenti:

- scegliere pellicole plastiche che riportano in etichetta “non contiene ftalati”
- non utilizzare le pellicole a contatto con i cibi (non mettiamo l’olio in bottiglie di plastica)
- non riutilizzare contenitori in plastica che avvolgevano un alimento acquistato
- per conservare formaggi o carni il materiale ideale è la carta (che deve riportare la dicitura “per alimenti” e può o meno essere oleosa)
- il foglio di alluminio offre protezione alla luce (utile per alimenti grassi che alla luce si ossidano, es. avvolgere la bottiglia di olio con un foglio di alluminio ne aumenta la conservabilità). Attenzione a non utilizzarlo per avvolgere cibi molto acidi o ricchi di sale (pesce al sale, cibi marinati, salsa di pomodoro)



LE PENTOLE GIUSTE PER CUCINARE

Da un punto di vista salutare le pentole migliori sono quelle costruite con materiali che possiedono la minore cessione di sostanze nocive e che non alterano le caratteristiche organolettiche del cibo.

Quindi da preferire per uso quotidiano sono le pentole in **acciaio inox** (con l’accortezza di evitare di lasciare a lungo i cibi cotti a contatto con superfici inox), di **ghisa** (se smaltata, evitare di cucinarvi preparazioni acide come succhi di frutta o piatti con aceto), di **terracotta** (ottima per le preparazioni a lenta cottura), di **ferro** (ottimo materiale per le frittiture ma poiché tende ad arrugginire in fretta è di breve durata) e **ceramica**.

Particolare attenzione alle **pentole in alluminio** (utilizzate nelle cucine professionali, evitare di cucinarvi cibi molto acidi come pomodori o molto salati). Per quanto riguarda il rivestimento con lo strato **antiaderente di teflon R**, l'accortezza è controllare che la pentola sia integra (tale materiale è facilmente graffiabile) per evitare la possibilità che residui "tossici" vengano ceduti al cibo.



LE TECNICHE DI COTTURA: LA CUCINA SEMPLICE È SEMPRE LA MIGLIORE

La bollitura, è un metodo antico e tradizionale, semplice che lascia inalterato il sapore del cibo. Indicata quando si desidera uno stile di cottura facile e leggero.

Al vapore, che può essere eseguita con la vaporiera o con l'apposito cestello, è una tecnica simile alla bollitura e permette di mantenere il gusto del cibo oltre a ridurre la dispersione in acqua di nutrienti. L'acqua di cottura può essere riutilizzata in altre pietanze.

A pressione, è un tipo di cottura sana ed economica, utile soprattutto per cucinare cereali in chicco e legumi.

Il saltato, è una tecnica molto diffusa poiché si può applicare a qualsiasi cibo (verdure, riso, pasta e carni, pesce), la tecnica consiste nel mantenere gli ingredienti in movimento all'interno della padella posta su fiamma vivace.

La stufatura, consiste nel cuocere a fuoco lento a lungo in una casseruola coperta. In genere tale cottura è preceduta da una "rosolatura" in un grasso (olio, burro o strutto). Lo stufato è un piatto riscaldante ed energetico adatto soprattutto per i mesi più freddi.

Al forno, è un metodo di cottura versatile (per preparare pasta, riso, carni, frittate, sformati, ma anche pane, pizza, torte, biscotti, buona parte delle verdure) e pratico adatto soprattutto alla stagione invernale

Attenzione alle cotture ad alta temperatura o per tempi prolungati (come la grigliatura, la frittura e la cottura al forno oltre i 180°) che producono sostanze ad azione fortemente cancerogena, per tale motivo devono essere eseguite raramente.



**CUCINATE
E, SE POTETE,
COLTIVATE
IL VOSTRO ORTO**

(M.Pollan "In difesa del cibo")

Parte curata dalla D.ssa Giancarla Monticelli, Biologa Nutrizionista.
mail: gicarla@libero.it



CHI SIAMO

OLTRE LA RICERCA è un'associazione di Volontariato nata nel 2012 da un gruppo di amici in seguito alla morte prematura di un nostro caro amico, Luca Signorotti, a causa di un carcinoma pancreatico che, prima di lui, aveva colpito il padre.

Attraverso l'Associazione ci riproponiamo di mettere a disposizione di chiunque ne fosse interessato, la nostra esperienza per evitare che altre persone nelle stesse condizioni, si trovino ad affrontare le medesime grosse difficoltà informative e burocratiche incontrate da Luca e dai suoi famigliari nella gestione della quotidianità della malattia.

COSA FACCIAMO

L'Associazione contribuisce al finanziamento di progetti di ricerca medico-scientifica legati a patologie oncologiche. Per reperire risorse e fondi, stiamo creando eventi sociali che sono in continua evoluzione, l'entusiasmo e la creatività non ci mancano...

All'inizio è stato il "Luca Signorotti day", torneo di calcetto nato quasi per scherzo nel 2011, quando gli amici "sportivi" si sono sfidati tra loro mettendo in palio un trofeo vinto da Luca durante la sua attività agonistica e che, oggi, è diventato un evento che si rinnova ogni anno, il primo sabato di Agosto.

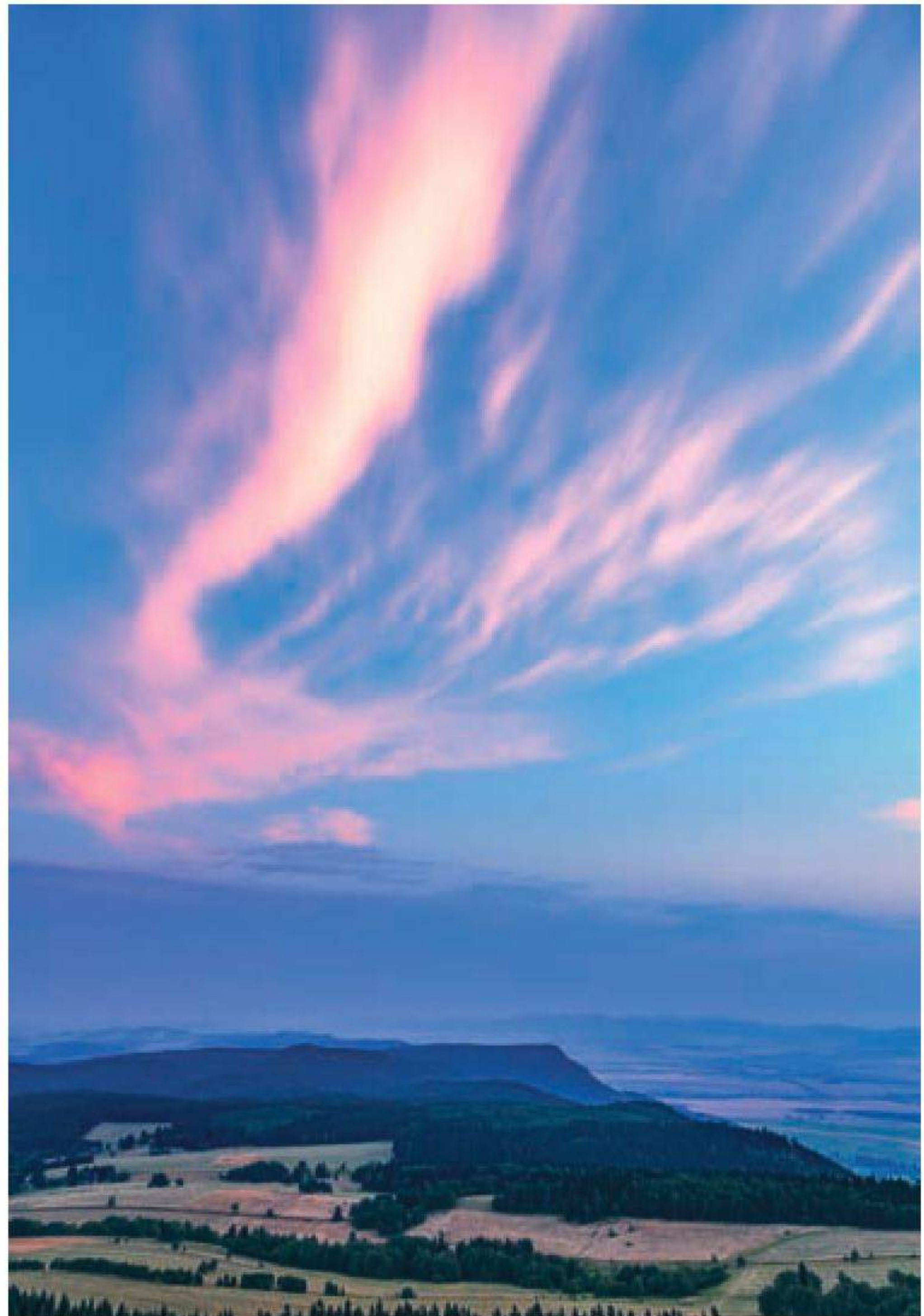
A questo, si sono aggiunti il mercatino di Natale e la Tombola della Befana fino alla nuova avventura che ci ha visti approdare addirittura "all'artigianato artistico" con la creazione di originalissime e coloratissime Grucce (rigorosamente hand-made), e la conseguente creazione di un brand "Sostieni Oltre la Ricerca", che continuerà a vivere di vita propria.

COME LO FACCIAMO

Sostenuti dal nostro stesso entusiasmo, rubando un po' di tempo libero al lavoro ed alla famiglia e, naturalmente, di volta in volta, affrontando ogni nuova avventura con il supporto dei tanti amici/soci che contribuiscono alla "non sempre semplice" progettazione ed organizzazione degli eventi.

...E PERCHÉ LO FACCIAMO

...Perché abbiamo vissuto in prima persona la malattia e le difficoltà ...e perché non accada più che un bimbo di tre anni e mezzo guardando le nuvole dica: "e se gli do un cerotto grande per la bua, il babbo torna giù dal cielo a ridere con noi e a fare una passeggiata?"



COSA ABBIAMO REALIZZATO FINO AD OGGI:

L'acquisto di un letto elettrico, donato al reparto di Chirurgia Generale dell'Ospedale "Infermi" di Rimini, è stato l'inizio.

Con i proventi degli eventi svolti stiamo collaborando ad un progetto avviato dai medici del Reparto di Chirurgia Generale (Ospedale infermi di Rimini) e denominato "La diagnosi precoce di tumore pancreatico in popolazione selezionate ad alto rischio", con l'intento di istituzionalizzare controlli clinici specifici, rivolti a persone ad alto rischio di sviluppare questo tipo di tumore, e poter così arrivare a definire diagnosi sempre più precoci.

Purtroppo, allo stato attuale, l'unica possibilità di vittoria che abbiamo nei confronti di questa tipologia neoplasica è la tempestività d'intervento.

Tra le "Persone ad alto rischio" sono state incluse anche quelle interessate da familiarità con questo tipo di tumore, ipotesi questa, che fino a poco tempo fa, era ancora ampiamente sottovalutata principalmente dai medici di base! Tutti i dati raccolti dal progetto sono attualmente in fase di analisi e di studio ed il lavoro ha permesso di individuare già alcuni pazienti ai quali è stata diagnosticata la patologia che sono stati operati con intento radicale e diagnosi precoce.

Nell'ambito di questo progetto è stato finanziato un Diploma di Studio di € 2.500,00 con lo scopo di approfondire lo studio avviato e procedere alla sua pubblicazione e, quindi, diffusione su riviste specializzate. I risultati del progetto di screening sono stati presentati alla società italiana di chirurgia a Milano in Ottobre 2015. Particolare interesse ha riscosso la gestione integrata medico-infermieristica dell'ambulatorio di screening. Sono state arruolate per lo studio 400 persone. I pazienti con sopravvivenza maggiore sono proprio quelli provenienti dallo screening.



Tuttavia il lavoro di sensibilizzazione della popolazione che è in corso, deve proseguire, così come la sensibilizzazione dei medici di Medicina Generale che sono i primi fondamentali protagonisti della diagnosi precoce, perché sono proprio loro che indirizzano il paziente sui tipi di esami da effettuare in presenza di specifiche caratteristiche della sintomatologia evidenziata. È poi recente la partecipazione al progetto decorativo della sala TAC dell'Ospedale denominato "...La nostra sfida alle stelle", la cui inaugurazione è avvenuta in novembre 2015.

Anche se, ad occhi distaccati, può apparire una velleità artistica... per chi vive giorni, mesi, anni tra i corridoi dell'Ospedale non è così, perché sa bene che qualsiasi cosa che possa solo per un attimo distogliere l'attenzione dalla malattia, è importante!

Noi poi crediamo che l'alimentazione sia un tassello fondamentale della prevenzione.

Ed è per questo che abbiamo attivato un **servizio di consulenze nutrizionali gratuite** dedicate a 50 pazienti trattati chirurgicamente al pancreas, fegato, colon e stomaco (esclusi gli stomizzati). L'iniziativa ha lo scopo di evidenziare l'importanza di fare prevenzione in campo nutrizionale, di accompagnare e guidare il paziente e la sua famiglia nelle scelte alimentari più idonee anche nell'ottica di coadiuvare eventuali terapie chemio- radio- ormonoterapiche. Con l'aiuto della nostra consulente la Biologa Nutrizionista, D.ssa Giancarla Monticelli, stiamo anche elaborando delle semplici ricette che hanno come comune denominatore alcuni alimenti maggiormente consigliati in ambito di prevenzione e di trattamento della patologia.

Tutte le informazioni sono sul nostro sito: www.oltrelaricerca.org



Sempre animati dal nostro più grande obiettivo- la Sensibilizzazione- ci siamo spinti fino all'organizzazione di un'importante giornata formativa ed informativa, che ha rappresentato per noi una grande sfida dalla quale siamo usciti vincitori... Si è svolto il 21/01/2017 a Rimini Centro, nel cuore della città che è appunto il Palazzo dell'Arengo, il Congresso dal titolo: **"I tumori Pancreatici: sono possibili una prevenzione e una diagnosi tempestiva?"**.

L'evento, fortemente voluto e creato dall'Associazione, è stato organizzato di concerto ai Professionisti dell'Azienda Ospedaliera che si occupano da tempo della problematica tumorale del pancreas.

Il congresso, che ha visto la partecipazione di circa 250 professionisti tra medici ed infermieri, ha trattato sotto vari punti di vista (medico-scientifico-nutrizionale) le tematiche della prevenzione e della diagnosi precoce in una giornata di sensibilizzazione e di informazione riguardo gli ultimi dati epidemiologici e di letteratura.

È stata una giornata molto impegnativa ma è stata definita da molti... un vero successo!!!

Le relazioni sono disponibili sul sito dell'Associazione e su tumorepancreas.com.

IL NOSTRO FUTURO:

... chi può mai dirlo?

L'Associazione sta valutando l'opportunità di seguire da vicino la ricerca che riguarda un nuovo marcatore tumorale specifico per la neoplasia pancreaticata con successiva stesura di una tesi di specialità.

Tale progetto, avrebbe inoltre come scopo da un lato il riconoscimento dei risultati ottenuti dalla ricerca scientifica dall'altro l'approfondimento dell'esperienza sul campo.

Altro importante progetto in fase di realizzazione è la costituzione di una Federazione, Codice Viola, che riunisce associazioni di volontariato e pazienti che si occupano di tumore del pancreas come Fondazione Nadia Valsecchi, Nastro Viola, My Everest, tumorepancreas.com.

Senza togliere importanza all'identità locale di Oltre la Ricerca, la costituzione della Federazione permetterà di sviluppare iniziative di più ampio respiro come l'organizzazione della seconda edizione della Giornata Mondiale del Pancreas programmata per il prossimo 17 Novembre.



E poi... non mettiamo limiti alla nostra creatività. Ci proponiamo di continuare caparbiamente per la strada intrapresa verso la prevenzione e la sensibilizzazione della popolazione e dei medici di Medicina Generale, relativamente sia alla patologia sia al mondo che ruota intorno alla Medicina Integrata. Questo perché chi vive la malattia sente la necessità di occuparsi a 360° della sua persona, in ogni aspetto della sua vita!

Anche e soprattutto perché chi entra in Ospedale vorrebbe sentirsi accolto e curato nella totalità della persona...

SOGNO O REALTÀ?!? NOI CI PROVIAMO!!!

La nostra mail è a vostra disposizione per qualunque richiesta di informazioni e/o chiarimenti! info@oltrelaricerca.org

Il Direttivo