

## MONDI DI CARTA

### PREVENIRE IL CANCRO BERRINO SPIEGA IL CODICE EUROPEO E PUNTA SUGLI STILI DI VITA



■ La prevenzione consapevole, attraverso stili di vita equilibrati. Gremito, lunedì sera, lo spazio della multisala Portanova dedicato al primo incontro del festival culturale ed enogastronomico 'I Mondi di carta'. Ospite, l'epidemiologo Franco Berrino (nella foto), che ha ripercorso i punti del Codice europeo anticancro, redatto e pubblicato nel 2014 dall' Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) dell' Organizzazione mondiale della sanità (Oms), su commissione dell' Europa. Berrino ha parlato delle abitudini alimentari, a partire dal consumo di carne rossa: «Non bisogna esagerare e sempre compensare con l'assunzione di verdure e di un caffè, contro le sostanze ossidanti». Dialogando poi col presidente dei 'Mondi' Enrico Tupone e con la responsabile del settore salute del festival Rosalba Torretta, Berrino, infine, ha fornito consigli sull' esercizio fisico e all' importanza di riattivare il corpo per chi conduce una vita sedentaria. «Chi fa almeno mezz' ora al giorno di movimento – ha spiegato – riduce la mortalità del 20%, a parità di età, consumo di tabacco, stile alimentare di chi non lo fa».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

