



## **ISTITUTO TUMORI "GIOVANNI PAOLO II"**

*ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO*



Bari, 19 febbraio 2018 - 50 grammi di consapevolezza mescolati a 100 grammi di cucina salutare, e un tempo di cottura di 2 ore e mezza: la ricetta, adatta per qualsiasi stagione, che assicura un carico notevole di salute e prevenzione, è l'ultimo elisir di lunga vita nato dalla cucina dell'associazione PH8, presieduta da Nicola (Nick) Difino, il food-hacker e Global Ambassador del Future Food Institute, in collaborazione con il reparto di Ematologia dell'Istituto Tumori di Bari, diretto dal dott. Attilio Guarini.

Un menu allettante quello offerto ai pazienti sotto terapia o in procinto di cominciarla, dal Laboratorio di cucina oncologica che accenderà i fornelli questo pomeriggio a partire dalle 18.00, con appuntamenti frequenti previsti tutto l'anno. Non tanto privazioni, ma alternative gastronomiche eccelse e corretta alimentazione per affrontare meglio il percorso di guarigione.

Durante il corso gratuito che ospiterà, per ogni appuntamento, un massimo di 20 persone tra pazienti e familiari, disposti ad apprendere i fondamenti della buona cucina con una lezione intensiva di 2 ore e mezza, saranno realizzati un impasto, un secondo vegetale e crudo, una ricetta a base di legumi e un dolce. Salutando per sempre, il regno del cibo spazzatura.

L'escursione all'insegna del buon gusto sarà realizzata nella cucina di Eataly Bari che metterà a disposizione tutto l'occorrente; nel ruolo di insegnanti, la chef salutista e food blogger di Giallozafferano Mila Colonna, Capocuoco di Buò, e lo stesso Difino.

“L'obiettivo è fornire gli strumenti e gli elementi per comporre ricette, documentando il tutto per realizzare anche una pubblicazione a fine anno - spiegano da PH8 - Nel corso delle lezioni i corsisti apprenderanno nozioni su cotture, cereali, farine e impasti, cibi sì e cibi no, dolcificanti, secondi vegetali, spezie, legumi sì e legumi no, tisane, estratti, la pratica del digiuno e l'importanza del visual”.

È convinto dell'interazione alimentazione-malattia anche il Direttore Generale Antonio Delvino. “La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente come gli interventi di prevenzione e cura di successo in campo oncologico siano quelli integrati dalla promozione di una sana alimentazione

accompagnata da una adeguata riduzione della sedentarietà - commenta Delvino - Questa lodevole iniziativa incarna lo spirito che da sempre l'Istituto tumori si prefigge, dando spazio periodicamente, grazie anche alla sensibilità delle associazioni di volontariato, ad iniziative che aiutano i pazienti a riprendersi in mano la vita”.

Sold out per l'appuntamento di oggi. Ma le lezioni si prevedono numerose: a breve sarà reso noto il calendario completo, per prenotare in tempo il proprio salto di qualità nel campo della nutrizione.