

CIBO&SALUTE

GROSSETO

Niente carne per combattere il cancro

L'oncologo Marco Bindi racconta una nuova idea di alimentazione

► GROSSETO

Oggi sarà al congresso internazionale di geriatria oncologica: sarà lì che presenterà il suo libro "L'alimentazione nella prevenzione del cancro" (Scribo, 12 euro). Marco Bindi, oncologo grossetano in pensione dal 2007, ha preso in mano la penna due anni fa, dopo aver sperimentato su di sé gli effetti di una dieta diversa. Che vuole proporre agli altri.

«Ho ridotto drasticamente carne, latte e formaggi perché avevo il colesterolo alto: è passato da 200 a 140, anche meno. Sono dimagrito dieci chili e sto meglio. Per me è la prova, ed è la prova scientifica, che mangiando vegetali e cibi integrali si riducono le possibilità di ammalarsi. Meno i cibi sono raffinati e meglio è».

Ridurre o addirittura eliminare certi cibi?

«Le persone sane dovrebbero comunque ridurre la proporzione tra cibi animali e cibi vegetali. Le proteine animali non dovrebbero andare oltre il 10%. La scientificità di ciò che dico è negli esperimenti condotti sui topi: se si riduce loro la caseina al 5%, nel topo malato il tumore regredisce».

Bindi, lei non ha difficoltà a definirsi "illuminato" dalla lettura di "The China Study" di Colin Campbell, un libro che trova rivoluzionario.

«È un mondo che non conoscevo».

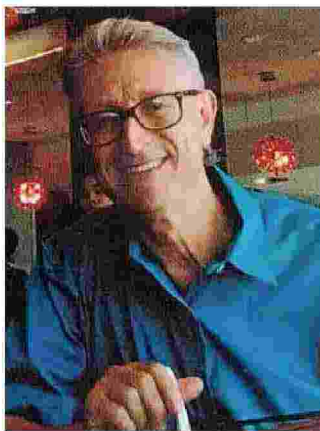
Bindi, Lei è oncologo, ha svolto la professione per quarant'anni: non si è mai occupato di alimentazione?

«No. O meglio, solo genericamente».

Come è visto dai colleghi?

Viaggio nelle stagioni col Centro Arcobaleno

Oggi alle 18 allo Spazio 72 (in via Ugo Bassi 72 a Grosseto), il Centro Arcobaleno Monte Labro di Preselle (Scansano), in collaborazione con Chicchi d'Arte di Grosseto, presenta il percorso **La Ruota dell'Anno**. Si tratta di una sorta di viaggio nelle stagioni, un viaggio nella vita, nascita, morte, trasformazione e rinascita per imparare a osservare Madre Natura, conoscerla, amarla e rispettarla, per acquisire consapevolezza delle proprie modalità di risposta alla vita, per decifrare e integrare i messaggi che la Dea Madre fornisce in ogni anno, in ogni stagione, in ogni occasione, e per trasformare la propria vita per ritrovare gioia e armonia. È possibile partecipare anche ad un solo seminario. Gli incontri verranno effettuati al raggiungimento di minimo otto persone. È sempre richiesta la prenotazione entro il giovedì precedente la data del seminario. L'associazione Arcobaleno Monte Labro è un'associazione no profit che si impegna a promuovere, curare e tutelare il benessere psico-fisico dei suoi soci, tende a sollecitarne l'evoluzione e l'ampliamento del panorama sociale e culturale. Per informazioni: arcobalenoml@gmail.com, 338 7127747.



Il dottor Mirco Bindi

«Gli addetti ai lavori i libri come questi o non li considerano o credono che i vegetariani non facciano la chemioterapia».

Lei si pone in contrasto o in affiancamento?

«In affiancamento alla medicina tradizionale. Non voglio far paura a nessuno».

La ricetta ideale?

«Consumare i cibi crudi, con i frullati verdi: 40% verdure a foglia verde, 60% frutta. Sono veloci da fare, piacciono ai bambini, hanno il giusto contenuto di fibra. Io ne prendo due tazze ogni mattina».

Questo che tipo di libro è?

«È un libro per tutti, non ci sono capitoli difficili».

I ricavi saranno destinati ad attività filantropiche.

«Sì, nel 2005 andai con i salesiani in Thailandia e li portammo aiuto ad alcune scuole devastate dallo tsunami. Sono rimasto in contatto con queste realtà dove ho abbracciato la religione buddista. E continuo ad aiutare i bambini di quelle zone».

Pierluigi Sposato

