

# Pizza Pascalina, quando un alimento buono e sano aiuta la ricerca

scritto da Giovanni Cosenza | 08/12/2020



**Il progetto dell'Istituto Pascale di Napoli si affida ad un'eccellenza italiana per promuovere la corretta alimentazione e uno stile di vita sano. Acquistando una pizza nata dalla sinergia di artigiani e medici, 1 euro verrà devoluto alla ricerca**

L'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori "Fondazione Giovanni Pascale", a Napoli dal 1933, è una delle realtà sanitarie e di ricerca più significative d'Italia, assunta alle cronache per la sperimentazione di un farmaco per la terapia dell'infezione da Covid-19.

Dell'importanza della prevenzione è convinta la ricerca medica che suggerisce di mantenere una buona forma fisica e mentale nonchè, l'**adozione di stili di vita salutari** che coniughino buona alimentazione ed esercizio fisico.

## **Pizza Pascalina: una tipicità che può prevenire i tumori**

L'Istituto Pascale ha recentemente presentato un progetto lungimirante nato dall'idea di **Gianluca Passeggio** e **Mara Mincione**, proprietari delle [pizzerie Don Pepe](#) con varie sedi in Italia. I due imprenditori, al termine di un'esperienza sanitaria dolorosa ma dall'esito felice, hanno deciso di eseguire una donazione annuale al Pascale destinando al nosocomio i proventi della vendita di una pizza creata ad hoc.

È nata, così, la "**Pizza Pascalina**" che ha visto il coinvolgimento anche di altri imprenditori agroalimentari e della direzione scientifica del Pascale, guidata dal **dott. Paolo Delrio**, che ha messo a frutto gli studi realizzati su alcuni alimenti.

Mangiando una "**Pascalina**", acquistata in una delle **pizzerie aderenti**, si assumeranno tutti gli elementi nutrizionali necessari al fabbisogno giornaliero e un **euro verrà devoluto alla ricerca** condotta dall'istituto Pascale che, ogni anno, pubblicherà i report sui risultati conseguiti (per informazioni: [www.pizzapascalina.it](http://www.pizzapascalina.it))

## **Alimentazione e tumori: un legame importante**

I tumori, oggi, sono la patologia più diffusa nel mondo occidentale. Alcune indagini sui migranti hanno evidenziato elevate differenze nell'incidenza dei tumori in diverse regioni geografiche, suggerendo che cause ambientali e comportamenti legate allo stile di vita svolgano un ruolo fondamentale nell'insorgenza del cancro.

Numerosi studi epidemiologici, inoltre, hanno evidenziato che **un'errata alimentazione è il principale fattore per le neoplasie**. È stato dimostrato che l'eccesso di alimenti di origine animale, le bevande gassate, l'abuso di zuccheri e di alimenti ad alto valore calorico sono responsabili di circa il 35% dei tumori. Viceversa la **dieta mediterranea**, basata su alimenti ricchi di fibre e a basso indice glicemico, [legumi](#), verdure, cereali integrali, frutta, mandorle, noci e poca carne, specie se associata a un'adeguata attività fisica, svolge un'**azione fortemente protettiva nei confronti dei principali tumori** (colon retto, mammella, vescica, endometrio e prostata).

## **Perchè la pizza fa bene alla salute**

La **pizza è tra i piatti tipici della dieta mediterranea italiana**, una specialità napoletana nata all'indomani dell'Unità e ufficialmente riconosciuta come Specialità tradizionale garantita della Comunità Europea nel 2010 e **patrimonio dell'Unesco a dicembre 2017**.

Negli studi epidemiologici nazionali, la pizza non è risultata a rischio di malattie croniche ma - anzi - **protettiva nel ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori** dell'apparato digerente, incluso il tumore al colon.

Chi mangia una pizza a settimana è meno esposto al rischio di infarto miocardico rispetto a chi la evita. Le percentuali sono importanti e si parla del **22% per chi la consuma occasionalmente** (1-3 pizze al mese), del **38% in meno per chi la consuma regolarmente** (1 a settimana) e del **56% in meno per chi mangia di frequente** (2 a settimana).

I componenti che possono incidere sui benefici oncologici e cardiovascolari della pizza includono il **contenuto di antiossidanti e di grassi monoinsaturi**: inoltre i **pomodori sono ricchi di carotenoidi** chiamati **licopeni**, dalle importanti proprietà antiossidanti.

## **Piramide alimentare del Pascale**

La **piramide alimentare pascaliana** applica i principi della dieta mediterranea ma si basa anche sulle linee guida contro i tumori della [World Cancer Research Fund](#) e sulle evidenze scientifiche più recenti su dieta e prevenzione dei tumori.

Nella piramide in questione vengono riportati gli alimenti consigliati, suddivisi secondo la frequenza di consumo: alla base i cibi da consumare giornalmente e all'apice quelli da evitare o da consumare raramente (al massimo 1-2 volte al mese). Nella piramide è stata inserita anche la pizza Pascalina da godersi 1 o 2 volte a settimana.

### **Ingredienti per 1 Pizza Pascalina**

- 160 grammi di farina di frumento tipo 1
- 120 grammi di friarielli campani o cime di rapa o broccoli
- 120 grammi di pomodori San Marzano o Corbara
- 30 grammi di olio extra vergine d'oliva del Cilento
- 30 grammi di olive nere campane
- 20 grammi di noci
- Aglio e peperoncino a piacere
- Lievito madre o lievito di birra, secondo ricetta pizza napoletana
- Cottura a 450 gradi per 60 secondi.