

LA NOVITÀ Il bakery chef presenta il proprio prodotto nato dalla collaborazione con il chirurgo Muto e la nutrizionista Di Martino

# Una pizza anti-cancro firmata da Fabio Tuccillo

«Farine di cereali di tipo 1, di chia e lievito madre garantiscono apporti salutari ed equilibrati»

NAPOLI. Demonizzati, sostituiti o del tutto eliminati, i carboidrati, un tempo immancabili sulle tavole degli italiani, sono diventati il “nemico giurato” di chi segue diete ipocaloriche e low carb. Perché rinunciare al pane o alla pizza, se preparati in modo artigianale e con ingredienti selezionati? Il bakery chef **Fabio Tuccillo** (nella foto), racconta nella trasmissione di Canale 9 Mattina in Salute, dove ha presentato le sue ricette healthy per la rubrica “La Prevenzione nel piatto”, quanto un particolare tipo di farina, la corretta lievitazione e la giusta quantità di acqua in un impasto, accompagnati ovviamente da ingredienti genuini, possano contribuire ad un regime nutriziona-

le bilanciato ed anche ad un’azione preventiva per alcune malattie. «Farine di cereali, di tipo 1, di chia e lievito madre, accompagnati da ingredienti freschi, da sempre consigliati nella dieta mediterranea, generano dei prodotti da forno che rispondono perfettamente a questa esigenza e che, in un’ottica di prevenzione, garantiscono un’alimentazione varia ed equilibrata, che può assicurare i nutrienti necessari a preservare le nostre difese immunitarie» dice. È proprio in quest’ottica che, grazie alla collaborazione con il chi-

urgo **Crescenzo Muto** e la biologa nutrizionista **Silvana Di Martino**, è nata la pizza “anti-cancro”, definita così dagli stessi specialisti per enfatizzarne le caratteristiche nutritive ed antiossidanti, presentata da Tuccillo in occasio-

ne del Convegno “Prevenzione & Friends. Cultura, Scienza ed Arti figurative per la diffusione della Conoscenza per la Prevenzione delle Malattie”, in collaborazione con **Lions Clubs International**. L’impasto di questa pizza è realizzato con lievito madre e farina di tipo 1, meno raffinata, più digeribile rispetto alla farina 00 e ad alto contenuto di fibre. In aggiunta, ingredienti selezionati e ricchi di agenti antiossidanti, quali fiordilatte di Agerola, friarielli con aglio e peperoncino, pomodorini gialli Corbarino, olive di Caiazzo, olio extra-vergine di oliva, mandorle e maggiorana.

«Condivido da anni i benefici della dieta mediterranea, perché è l’unica che può essere seguita per lunghi periodi, utile perché diamo al nostro organismo tutti quegli elementi fatti di macro e micronutrienti che da soli non riusciremmo a produrre» dice la Di Martino. Pani alla curcuma, al grano saraceno, alla crusca, ai semi di Chia e quinoa, alla zucca, tutti fatti con lievito madre, sono alimenti consigliati, per le loro qualità e benefici per la salute. Il grano saraceno, fonte di vitamine, contrasta gonfiori e grasso addominale; aiuta a ridurre glicemia e colesterolo, prevenendo problemi cardiovascolari e diabete; ha effetti positivi contro la cellulite e protegge da stress e ansia.



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612

