

alimentazione
e cancro

Le regole del benessere



Una **sana alimentazione** ha un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Associata ad uno **stile di vita attivo**, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie.

Si riducono, infatti, il rischio di patologie cardiovascolari e la probabilità di sviluppare un cancro.

Nei paesi occidentali, come stimato, il 30% dei tumori è legato all'alimentazione. Per la prevenzione di alcune forme di tumore - come il tumore alle ovaie, al seno, allo stomaco e al colon-retto - è importante scegliere con cura gli alimenti da portare in tavola, seguire uno stile di vita sano e praticare attività fisica costante.

Nel 2007 il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund) ha concluso un'opera di revisione di diversi studi scientifici basati sul rapporto tra lo sviluppo dei tumori e l'alimentazione. Hanno collaborato più di 150 ricercatori, epidemiologi e biologi.

Il WCRF ha evidenziato diverse modalità per prevenire il cancro:

- mantenersi in forma, attivi e snelli;
- limitare il consumo di cibi ad alta densità calorica e bevande zuccherate;
- limitare il consumo di carni rosse o lavorate;
- limitare il consumo di bevande alcoliche, sale e cibi contaminati da muffe;
- scegliere cibi di provenienza vegetale e non lavorati industrialmente;
- assicurare un apporto di nutrienti sufficiente;
- allattare al seno per almeno sei mesi.

Alimentazione e cancro

Molti studi hanno confermato il legame tra lo sviluppo dei tumori e l'alimentazione. Per salvaguardare il corpo dall'insorgenza di alcune neoplasie è fondamentale seguire una **dieta sana ed equilibrata**.

Due fattori correlati con l'aumento del rischio di cancro e di altre malattie croniche sono il **sovrappeso** e l'**obesità**. Sovrappeso e obesità sono legati ad una dieta ricca di alimenti energetici, in modo particolare prodotti industriali.

Evitare cibi calorici o lavorati, quindi, è un passo importante per una dieta sana, così come **eliminare le bevande zuccherate**, gassate e tutti gli alimenti

poveri di fibre e acqua ma ricchi di grassi e zuccheri.

Esistono, però, anche **alimenti calorici che non sono nocivi** per la salute, come la frutta secca ricca di fibra, grassi salutari, fitocomposti e micronutrienti e, di conseguenza, può portare diversi benefici se consumata nelle giuste quantità.

Per la prevenzione delle neoplasie è consigliabile inserire **frutta e verdura di stagione** nella dieta, in quanto sono un'importante fonte di vitamine, sali minerali e fitocomposti, oltre ad essere ricchi di acqua e fibre.

Grandi benefici si ottengono anche con il consumo di **cereali integrali, legumi, frutta secca** e semi oleosi, e per arricchire la dieta di vitamine, **sapori naturali** e sali minerali si possono scegliere spezie ed erbe aromatiche.

Per la prevenzione dei tumori vengono consigliati cibi di origine vegetale che possono ridurre il rischio di sovrappeso ed obesità.

I cibi da portare in tavola ogni giorno, per una corretta dieta preventiva, sono:



Legumi

Lenticchie, piselli, ceci, fave, soia, fagioli borlotti, cannellini, corona e azuki.



Cereali integrali

Grano, grano saraceno, quinoa, riso, orzo, amaranto, farro e mais.



Frutta e verdura verde

(zucchine, asparagi, broccoli e kiwi)

Frutta e verdura giallo-arancio

(carote, peperoni, pesche, arance, albicocche e limoni)

Frutta e verdura rossa

(lamponi, fragole, mele rosse, pomodori, barbabietole e cavolo rosso)

Frutta e verdura blu-viola

(melanzane, more, mirtilli e prugne)

Frutta e verdura bianca

(cipolle, verza, porri, cavolfiore)

È molto importante **limitare il consumo di carni rosse** o lavorate e di **insaccati**, mentre per quanto riguarda le carni bianche, il pesce, le uova e il latte non ci sono evidenze sul fatto che il loro consumo possa aumentare il rischio di tumori.

Per prevenire forme di cancro, come il tumore alle ovaie e al seno, è importante seguire un'alimentazione variegata e uno stile di vita sano, ma anche effettuare costanti controlli medici.

Una dieta bilanciata deve soddisfare il fabbisogno giornaliero di determinati nutrienti e microelementi necessari per la salute.

Il modo più semplice per garantire al corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi in tavola.

I CINQUE PRINCIPALI GRUPPI DI ALIMENTI

Frutta e verdura



Devono essere sempre presenti ad ogni pasto. Oltre a mantenere l'equilibrio energetico apportano anche un rilevante contenuto di vitamine e sali minerali.



Cereali

Come pane, pasta, riso, sono ricchi di carboidrati e fonte indispensabile di energia.



Latte e derivati

Forniscono calcio in forma facilmente assor-

bibile dall'organismo.



Pesce, carne e uova

Ricchi di proteine di alta qualità.



Grassi da condimento

Da consumare in bassa quantità, si dovrebbe preferire l'olio extravergine di oliva ai grassi di origine animale.

Dieci regole del benessere

1. Aumentare il consumo di **frutta fresca, verdure e ortaggi** in generale, privi di grassi e ricchi di vitamine, fibre e minerali.
2. Riscoprire i **legumi**, fonte importante di proteine vegetali (lenticchie, fave, ceci, fagioli).
3. Privilegiare il **pesce azzurro** e le **carni magre**: il primo è ricco di omega-3 che riducono il rischio di malattie cardiovascolari, le seconde (pollo e tacchino, coniglio, vitello) contengono meno grassi rispetto alle rosse. La cottura migliore è al forno o al vapore;

4. Utilizzare **oli vegetali**, in particolare l'extra vergine di oliva e di semi, evitando i grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, panna, strutto).

5. **Ridurre molto il consumo di insaccati** (salamme, mortadella, wurstel, salsicce) e preferire i **salumi magri** (prosciutto crudo, bresaola, speck).

6. Scegliere i **formaggi freschi** a basso contenuto di grassi (ricotta di mucca), da considerare sostitutivi della carne o del pesce. Evitare di consumarli a fine pasto.

7. **Ridurre i dolci**, ricchi di grassi e zuccheri.

8. Privilegiare **prodotti integrali**, che contengono fibre. Queste tipologie di alimenti presentano un alto valore energetico e non contengono elevate quantità

di grasso.

9. **Limitare l'utilizzo di sale**, come consigliato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), perché aumenta la pressione arteriosa, sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con erbe aromatiche e spezie.

10. **Ridurre il consumo di bevande alcoliche**, non più di due bicchieri di vino al giorno (solo durante i pasti) per gli uomini e uno per le donne.

La dieta mediterranea

Quando si parla di “dieta mediterranea” non si intende uno specifico programma dietetico, ma un insieme di **abitudini alimentari**, caratterizzate dal consumo di cibi freschi spesso combinati insieme tra loro.

Rappresenta anche una buona protezione contro alcune tumori.

È basilare anche la suddivisione dei pasti nell’arco della giornata. Devono essere tre: colazione, pranzo e cena accompagnati da due spuntini, a metà matti-

na e pomeriggio. La prima colazione riveste un ruolo fondamentale per tutto il resto della giornata, in quanto permette di non arrivare a pranzo poi troppo affamati, correndo il rischio di eccedere nel consumo di cibo.

Nel 2010 la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.

La piramide degli alimenti e dello stile di vita

COME ABBINARE E CONSUMARE LE DIVERSE TIPOLOGIE DI CIBI?

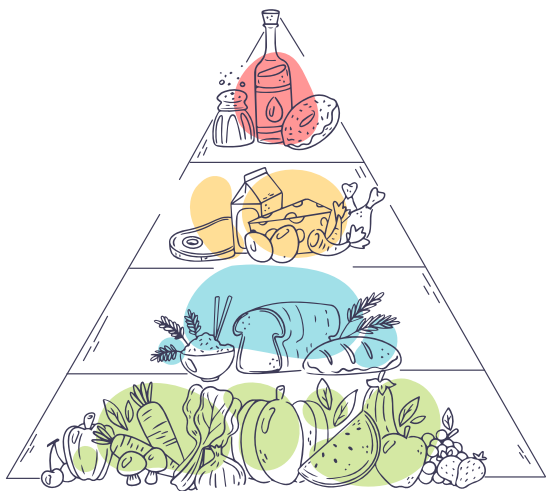
Una buona regola è seguire la cosiddetta “piramide alimentare”.

A ogni livello è presente un gruppo di nutrienti, tutti fondamentali per una dieta corretta. Variare spesso la scelta all'interno di ogni classe è importante per ottenere un'alimentazione completa.

Alla base della piramide si trovano tutti i prodotti di origine vegetale, caratteristici della dieta mediterranea. Sono ricchi di vitamine, sali minerali, acqua e di composti protettivi: fibre e componenti bioattivi.

Se si sale da un piano all'altro si incontrano i cibi con maggiore densità energetica da consumare in quantità minori, per evitare il sovrappeso, l'obesità, ed altre patologie ricollegabili agli squilibri calorici.

Alla base del nostro stile di vita importante è una adeguata idratazione e attività fisica.



Attività fisica

I vantaggi che derivano dall'attività fisica sono:

- il movimento aerobico rende la circolazione molto più efficiente, un cuore in forma riesce a pompare una quantità di sangue maggiore, senza ulteriore dispendio di energia;
- contribuisce a mantenere il peso-forma ideale bruciando i grassi;
- migliora la pressione arteriosa e il tasso di colesterolo del sangue;
- riduce il rischio di diabete e permette di controllare con efficacia la malattia;
- rallenta l'invecchiamento muscolare e osseo;

- diminuisce il rischio di tumore del 50%;
- favorisce la socializzazione, con conseguente riduzione dei sintomi di ansia, depressione, stress, e solitudine;
- previene i comportamenti a rischio, derivanti dall'uso di tabacco e alcol, specialmente tra i giovani.

L'esercizio fisico è utile però dal punto di vista terapeutico solo se effettuato con metodo e frequenza costante, altrimenti è più difficile trarne beneficio.

Camminare a ritmo vivace e sostenuto è quindi l'attività più accessibile alla maggior parte delle persone. Gli esperti considerano i 5.000 passi al giorno (circa 3 km) la misura ideale minima per mantenersi attivi e in buona salute cardiovascolare.

Da adulti, per ottenere un vantaggio sostanziale in termini di salute, è necessario praticare:

Attività aerobica

- 2 ore e 30 minuti alla settimana di intensità moderata
- 1 ora e 15 minuti alla settimana di attività intensa
- una combinazione di attività aerobica intensa e moderata, equivalente in termini di tempo.

L'attività aerobica dovrebbe essere praticata per almeno 10 minuti di seguito e distribuita, preferibilmente, nell'arco della settimana.

Note

Note



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova