



cancro





Il rischio oncologico

Grazie a diverse strategie di **prevenzione** è possibile ridurre il rischio di sviluppare un tumore, arrivare a una diagnosi precoce della malattia, evitare o limitare la comparsa di complicazioni tardive o eventuali recidive.

Lo sviluppo di un tumore è nella maggioranza dei casi un **processo multifattoriale** nel quale più fattori di rischio possono contribuire all'insorgenza della patologia. Lo stile di vita, insieme all'ambiente in cui si vive, è classificato tra i fattori di rischio modificabili, ai quali si affiancano quelli non modificabili come età, genere, patrimonio genetico (familiarità).

Gli effetti di tutti questi fattori dipendono da diverse variabili, dalla durata e dal tipo di esposizione al rischio oppure dal modo in cui due o più fattori si combinano tra di loro.

Da qualche decennio le patologie tumorali sono in costante aumento. Le ragioni sono legate certamente all'allungamento della vita media della popolazione, ma anche, almeno in parte, alla diffusione di stili di vita poco salutari. Di fronte all'aumento dei casi di tumore la prevenzione è quindi sempre più importante e comincia proprio dai nostri comportamenti e dalle scelte di ogni giorno.

Adottare uno **stile di vita sano** è il primo passo da compiere per ridurre il rischio di sviluppare un tumore.

Le **raccomandazioni nutrizionali** per la preven-



zione del cancro suggeriscono un'alimentazione ricca di verdura, frutta, cereali integrali e legumi; povera di carni rosse, insaccati e alcool.

I cibi vegetali possiedono molte meno sostanze dannose e molte più molecole protettive di quelli di origine animale.

Ti consigliamo di basare l'alimentazione su prodotti di origine vegetale.

Mangia **frutta e verdura** che, grazie al loro contenuto in vitamine ed antiossidanti (lavonoidi, polifenoli, isotiocianati) riducono il rischio di tumori al polmone, alle alte vie respiratorie, all'esofago ed allo stomaco. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, noci, semi ed oli fornisce vitamine (A,C,E), oligoelementi (selenio) e numerosi altri antiossidanti indispensabili per l'inattivazione dei radicali liberi e la

riparazione del danno ossidativo.

Aumenta le fibre presenti in frutta, verdura, legumi, cereali, noci e semi che, per le loro proprietà, svolgono un'attività protettiva nei confronti del tumore al colon e favoriscono un microbiota sano in grado di ridurre l'infiammazione e permettere al sistema immunitario di essere attivo. Non solo, la fibra viene trasformata dai batteri intestinali in acidi grassi a catena corta (acido butirrico) che hanno un'azione antitumorale. Utilizza cereali integrali e legumi.

Consuma alimenti con acidi grassi omega 3 contenuti nel pesce, nell'olio extravergine di oliva e nei semi di lino e chia. Riduci le carni rosse e gli insaccati perché associati allo sviluppo di tumori al colon, al pancreas, alla prostata e al seno. Inoltre, una dieta ricca in car-

ni cotte ad alte temperature, alla griglia, alla brace o fritte aumenta il rischio di tumori allo stomaco e all'intestino.

Limita l'alcool perché aumenta il rischio di cancro alle alte vie respiratorie e digestive ma anche al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.

Limita lo zucchero ed evita bevande zuccherate (massimo il 5% delle calorie giornaliere devono essere zuccheri semplici). Evita anche il fruttosio e prodotti che lo contengono, come biscotti, merendine, succhi di frutta e bevande zuccherate. Evita prodotti che contengono sciroppo di glucosio e fruttosio, sciroppo di agave e sciroppo di mais. Evita prodotti industriali, prodotti processati ed ultraprocessati.

Utilizza sostanze con proprietà antitumorali attraverso

so gli alimenti che le contengono come:

- Broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, verza (indolo-3-carbaminolo, solforano, istiocianati, vitamina C, beta-carotene)
- Spinaci (luteina)
- Pomodori, pompelmi rosa, ciliegie (licopene)
- Porri (allisolfuro)
- Carote, barbabietole, peperoni, patate dolci (beta-carotene)
- Soia (genisteina, isoflavoni)
- Cereali integrali ed oli vegetali (vitamina E)
- Frutti di bosco (proantocianidine)
- Uva nera (resveratrolo)
- Agrumi, prezzemolo, peperoni, broccoli (vitamina C)
- Cachi (polifenoli, vitamina A)
- Aglio (allisolfuri) e cipolla (quercitina)
- Tè verde (gallato di epigallocatechina)
- Caffè (metilpiridinio)
- Cacao (polifenoli)

Attività fisica

Lo sport e l'attività fisica sono preziosi alleati contro il cancro. Aiutano a controllare il sistema immunitario dal quale dipende la modulazione della malattia oncologica. Tengono inoltre regolato il peso corporeo che ha una relazione strettissima con il rischio di sviluppare tumori.

Un corretto programma di fitness metabolico deve essere calibrato su misura del soggetto.

Le raccomandazioni generali per l'attività fisica nell'adulto suggeriscono di praticare attività fisica moderata per almeno 150-300 minuti alla settimana.

na, oppure 75-150 minuti di attività intensa distribuita lunga l'intera settimana.

Quale attività?

Allenamento aerobico o cardio a un'intensità tale da poter essere svolto in modo continuativo per diverse decine di minuti con gesti ripetuti (corsa, nuoto, bici). Queste attività garantiscono ai muscoli una fornitura costante di ossigeno ed energia.

Al contrario, le attività di forza e potenza (pesi, scatti, lanci) sono connesse alla massa del muscolo in quanto dipendono dalla capacità del muscolo stesso di produrre tanto lavoro in poco tempo.

L'esercizio fisico porta grandi benefici anche ai pazienti che devono affrontare terapie oncologiche, durante e dopo le terapie stesse:

- Miglioramento della performance cardio-respiratoria
- Aumento della forza e dell'energia
- Riduzione dello stress
- Prevenzione e riduzione degli effetti collaterali delle terapie oncologiche
- Riduzione del rischio di recidive
- Riduzione del rischio di mortalità
- Miglioramento delle capacità funzionali e del grado di autonomia
- Miglioramento della qualità di vita

Fai esercizi di tipo aerobico ovvero tutte quelle attività che fanno muovere tutto il corpo come correre, camminare, andare in bicicletta, nuotare.

Pratica attività fisica in compagnia di amici e familiari.

Rendi più attive le attività di ogni giorno, ad esempio

usando le scale invece dell'ascensore.
Gratificati destinando tempo all'attività fisica, talvolta andare in bicicletta o fare una lunga camminata può rimuovere la tensione accumulata durante il giorno.

Pensa all'attività fisica come a un momento speciale per rinfrescare corpo e mente.

Ricordati che poca attività fisica è comunque meglio di nessuna.

Empowerment

Le emozioni come la paura, la rabbia, il senso di colpa possono produrre ansia e depressione e aumentare la percezione del rischio di ammalarsi.

Un atteggiamento proattivo da parte della persona e un coinvolgimento maggiore nella gestione della propria salute (empowerment) può aiutare a ridurre le pre-

occupazioni e ad adottare uno stile di vita più sano. Importante a questo proposito è favorire l'autoefficacia per ridurre i livelli di ansia e stress. Il senso di autoefficacia è la capacità di utilizzare al meglio le proprie abilità, traendo il massimo vantaggio dalle possibilità e dell'ambiente che ci circonda.

Autoefficacia: cinque tecniche per aumentarla

1. Trasforma un fallimento in una importante occasione di crescita. Cosa posso imparare da questa esperienza anche se negativa?

2. Osserva le esperienze degli altri. Vedere persone simili a sé che raggiungono i propri obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale, aumenta la propria convinzione di possedere le capacità necessarie per riuscire in situazioni analoghe.

3. **Ricevi incoraggiamento attraverso le relazioni sociali.** La persuasione verbale e le influenze sociali sono un importante elemento di condizionamento del nostro senso di efficacia.

4. **Gestisci le emozioni.** Se sai gestire le emozioni non saranno esse a gestirti. Le emozioni hanno un impatto diretto sul nostro corpo: agitazione, tensione muscolare, stanchezza sono tutti indicatori fisiologici che devono essere interpretati come segnali che il nostro corpo ci invia quando siamo tesi o in ansia. Interpretare correttamente questi segnali e individuare la strategia migliore per gestirli è il percorso da seguire.

5. **Sviluppa l'immaginazione.** La mente inconscia non distingue fra un'esperienza fervidamente immaginata e una esperienza realmente vissuta.

Questo significa che sviluppare la capacità di vedersi efficaci e vincenti rafforza la fiducia nelle nostre potenzialità.

E per concludere:

- Allena la tua Resilienza
- Aumenta le emozioni positive
- Esercita la tua gratitudine
- Dichiarala e ricorda i tuoi punti di forza, non le tue carenze
- Contrasta il pensiero inutile e dannoso.



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova