



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



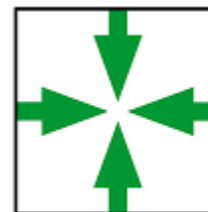
Regione
Lombardia

ASST Mantova

WCRF 2018: la prevenzione in ambito

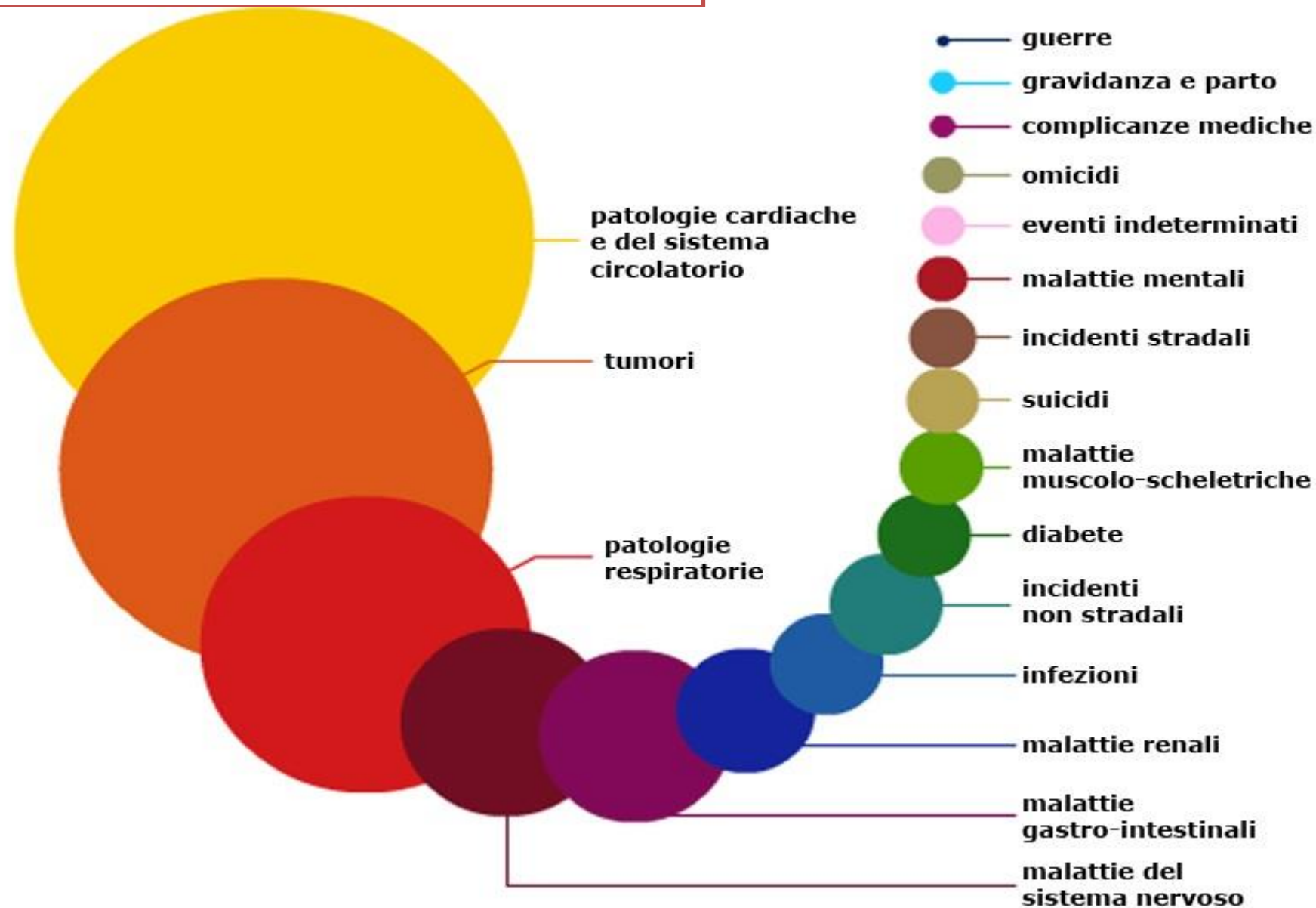
Anna Villarini PhD

Istituto Nazionale dei Tumori - Milano



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI

Mortalità: 2015 ...



Fonte sull'incidenza delle malattie sulla mortalità degli adulti: Oms (Projections of mortality by cause, sex, age and country, 2015 and 2030)

“circa un **terzo dei tumori** sarebbe evitabile se modificassimo il modo di mangiare

E oltre il 50% se modificassimo altri stili di vita...”



L'importanza della prevenzione.



Agire in modo da evitare od ostacolare qualcosa che può avere conseguenze negative.....per la salute

cioè allontanare i FATTORI DI

Un **fattore di rischio** è una specifica condizione che risulta **associata ad una malattia** e che si ritiene possa **concorrere allo sviluppo o accelerarne il decorso**



La sua assenza non esclude la comparsa della malattia, ma la sua presenza aumenta notevolmente il rischio di malattia

Il fattore di rischio può essere un aspetto

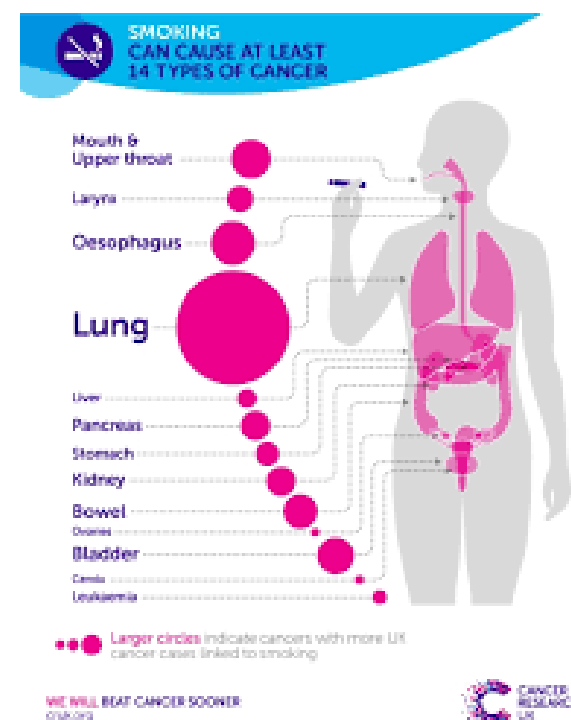
WCRF 2018






© Non fumare.
Non fare uso di
tabacco

© Evita il fumo
passivo



- **Sii fisicamente attivo**

Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e sedersi di meno

⇒ **Obiettivi per essere fisicamente attivi: Essere moderatamente attivi, seguire o superare le linee guida nazionali (30 minuti/die), e limitare le abitudini**  **ntarie**

Prove convincenti che l'attività fisica (di intensità moderata o vigorosa) protegge dal:

- **cancro del colon**

e probabilmente dal

- **carcinoma mammario in pre e post menopausa**

La pratica sportiva in Italia. Anno 2015

PIÙ DI 20 MILIONI DI PERSONE PRATICANO UNO O PIÙ SPORT

34,3%

incidenza sulla popolazione di 3 anni e più

24,4% in modo continuo
9,8% in modo saltuario

15,6 MILIONI SVOLGONO SOLO QUALCHE ATTIVITÀ FISICA

PIÙ DI 23 MILIONI SONO SEDENTARI

26,5%



GLI SPORT PIÙ PRATICATI DA UOMINI E DONNE
per 100 persone di tre anni e più che praticano sport con le stesse caratteristiche



- **Mantenere il peso all'interno del range salutare ed evitare l'aumento di peso nella vita adulta**

⇒ **Obiettivi per un peso**  **no**

- Garantire un peso corporeo a bambini e adolescenti nella fascia più bassa dell'intervallo di BMI normale almeno fino a 21 anni
- Mantenere il peso corporeo entro il range di normalità per tutta la vita (BMI di 18.5-24.9)
- Evitare l'aumento di peso e l'aumento della circonferenza della vita durante l'età adulta

I numeri dell'obesità

GLI OBESI IN ITALIA

10 anni fa oggi
5% **10%**

SONO OBESE ...

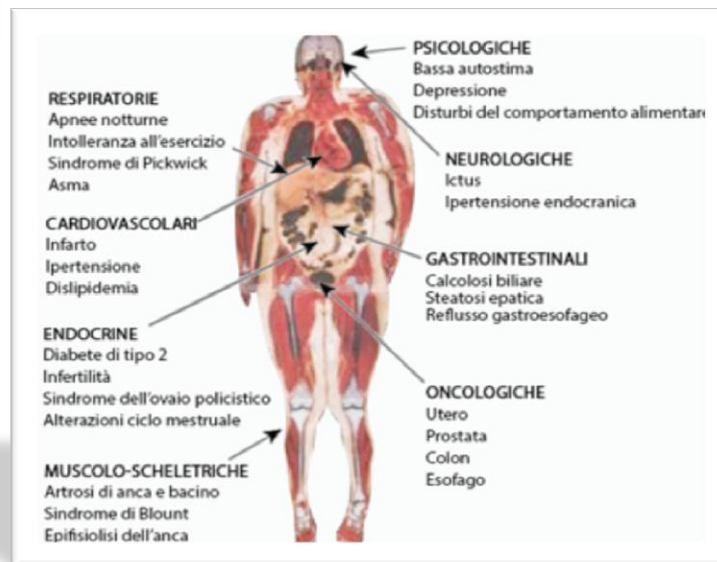
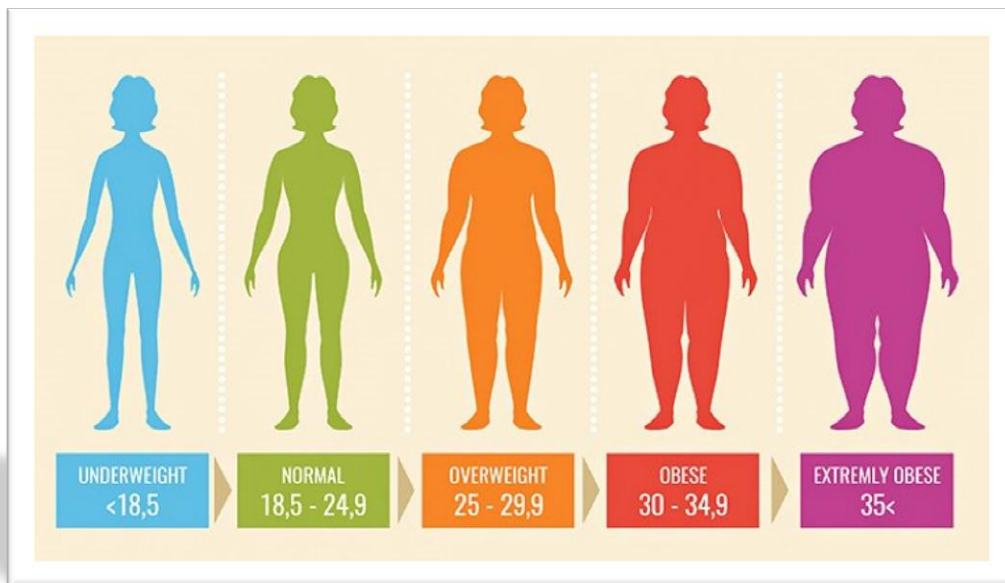
5 donne
ogni uomo



LA GEOGRAFIA



$$BMI = \text{peso} / (\text{altezza})^2$$



L'evidenza che l'eccesso di grasso corporeo sia causa di molti tumori si è rafforzata nell'ultimo decennio

Prove convincenti

Esofago (adenocarc

Pancreas

Fegato

Colon-retto

Mammella (postmenopausa)

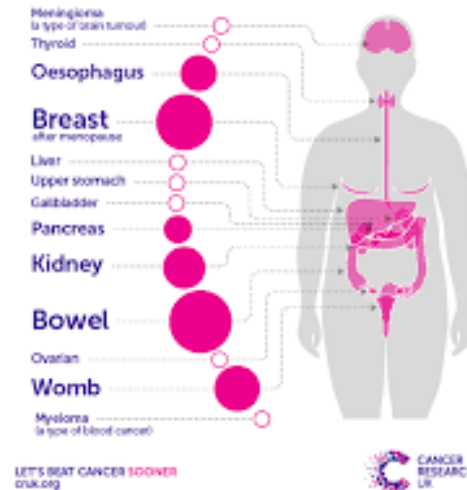
Rene

Endometrio

BEING OVERWEIGHT CAN CAUSE 13 TYPES OF CANCER

••• Larger circles indicate cancers with more UK cases linked to being overweight or obese

○ Number of linked cases are currently being calculated and will be available in 2007



Probabile causa:

Bocca

Faringe e laringe

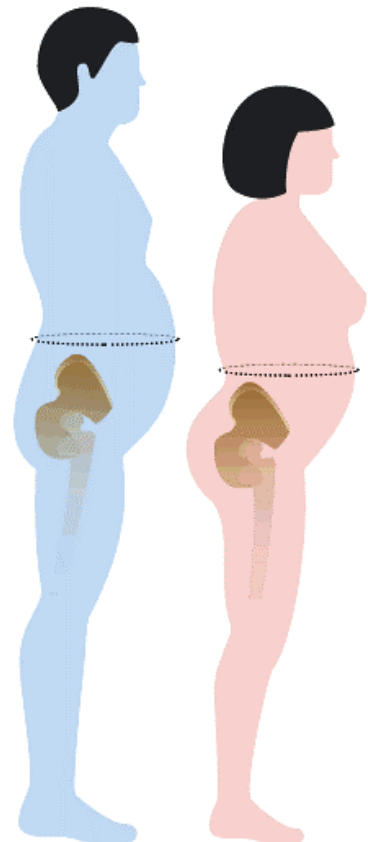
Stomaco (cardias)

Cistifellea

Ovaio

Prostata (avanzato)

Non solo PESO....l'importanza della C



Uomini

≤ 94 cm

≥ 102

donne

cm



■ NHS (women)
■ NHS II (women)
■ HPFS (men)

CIBI:

Patatine fritte

Patate

Carni conservate

Carni rosse

Burro

Dolci, merendine e dessert

Cereali raffinati

Formaggi

Ortaggi

Legumi

Cereali integrali

Frutta

Yogurt bianco

BEVANDE:

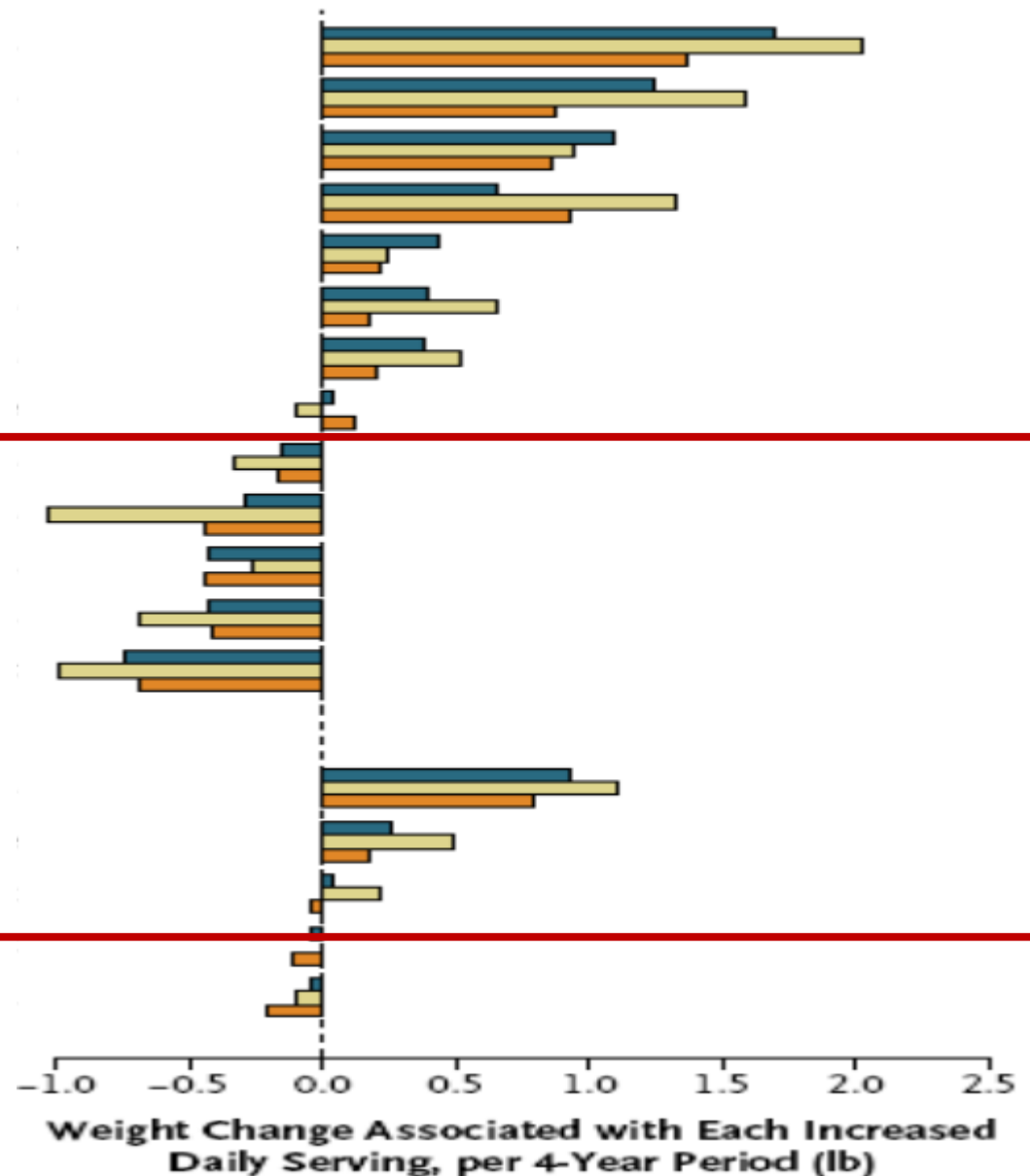
Succhi di frutta e bibite zuccherate

Succhi di frutta 100%

Latte scremato o parzialmente scr.

Latte intero

Bevande non caloriche



Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

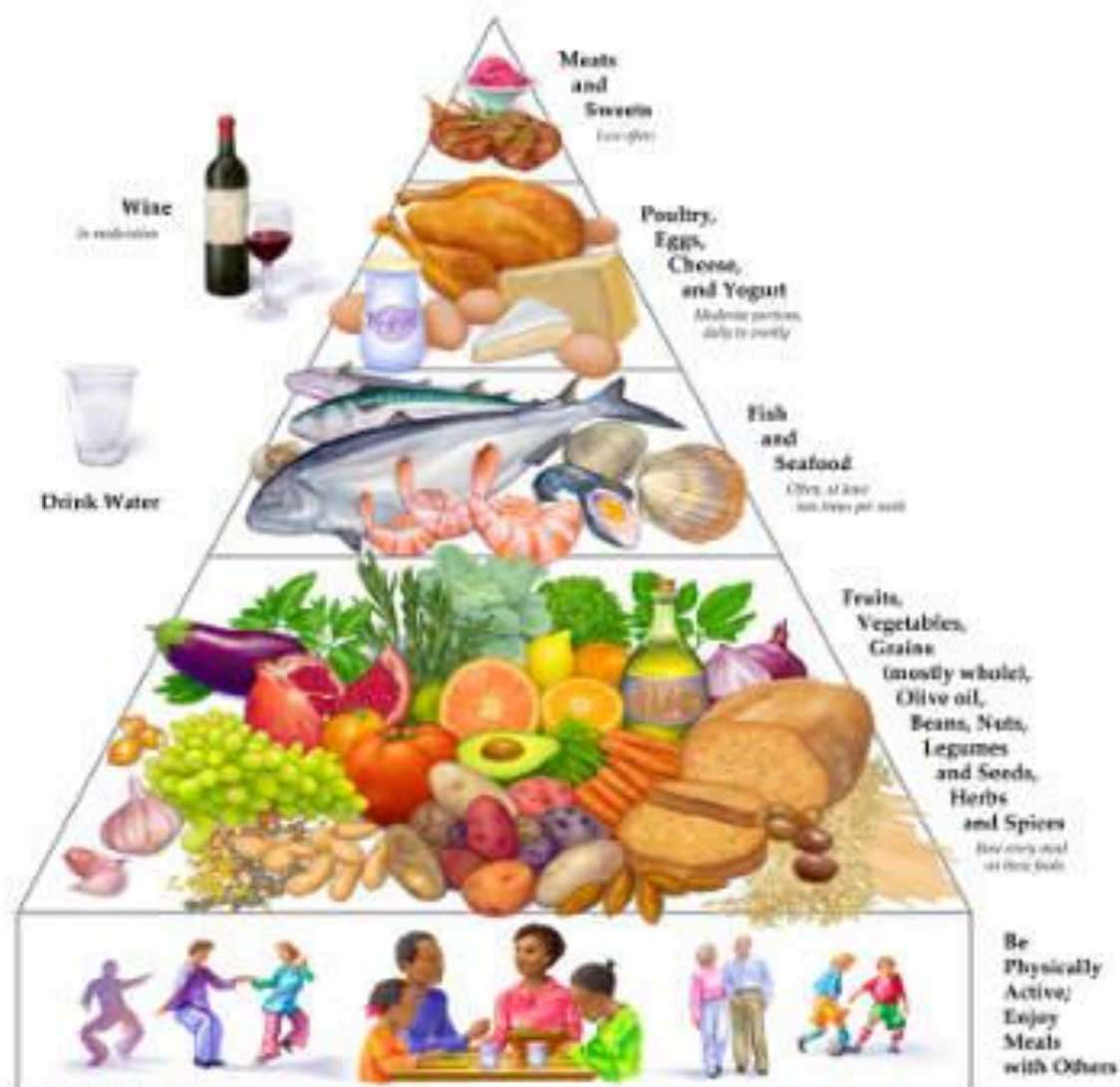


Illustration by George Athanassiou

- **Mangiare cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi; devono occupare una parte importante della vostra dieta quotidiana abito** 

⇒ **Obiettivi nutrizionali:**

- Mangiare alimenti che forniscano almeno l'assunzione di **30 grammi di fibre al giorno**
- Includere **cereali integrali** (tipo riso integrale, frumenti, avena, orzo e segale) e **legumi** (tipo fagioli, lenticchie ecc) nella maggior parte dei pasti
- Mangiare almeno **cinque porzioni (circa 400 g) di**

- **Limita i cibi "fast food"**

Limitare gli alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri aiuta a controllare l'apporto calorico e mantenere un peso sano



⇒ **Obiettivo nutrizionale:**

Limitare il consumo di alimenti molto trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri - compresi i "fast food", molti piatti pre-preparati, snack, prodotti da

La maggior parte degli alimenti subisce qualche trasformazione prima del consumo

Gli alimenti più altamente trasformati hanno generalmente subito una lavorazione industriale e spesso hanno molte calorie e pochi micronutrienti

Questi alimenti includono:

prodotti a base di patate come patatine e patatine

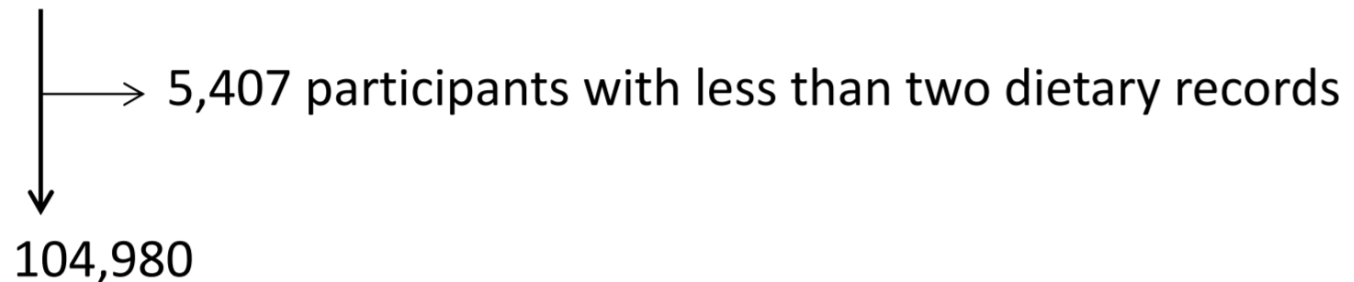
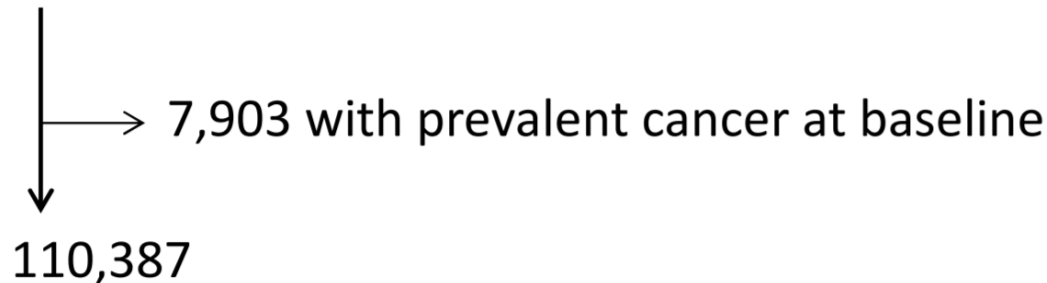
prodotti a base di farina bianca come pane, pasta e

Ci sono prove evidenti che le diete con quantità elevate di “cibi fast food” (hamburger, pollo fritto, patatine fritte, bevande ad alto contenuto calorico) e altri alimenti trasformati tipici della dieta "occidentale" (caratterizzata da un'elevata quantità di zuccheri semplici, carne e grassi) **sono causa di aumento di peso, sovrappeso**

Ci sono prove evidenti del fatto che **un elevato carico glicemico** (l'aumento della glicemia e dell'insulina dopo aver mangiato cibo) **sia una causa**

VS: Cibi ultra processati e tu

118,290 participants included in NutriNet-Santé, until August 2015



104,980 participants included:

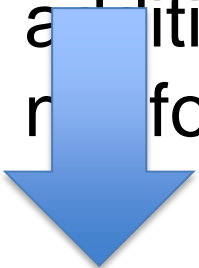
22821 (21.7%) men and 82159 (78.3%) women

Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort
Thibault Fiolet,¹ Bernard Srour,¹ Laury Sellem,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Mélanie Deschasaux,¹ Philippine Fassier,¹ Paule Latino-Martel,¹ Marie Beslay,¹ Serge Hercberg,^{1,4} Céline Lavalette,¹ Carlos A Monteiro,³ Chantal Julia,^{1,4} Mathilde Touvier¹

Cibi ultra processati e tumori

Un aumento del 10% di alimenti ultra-elaborati nella dieta è stato associato a **un aumento significativo di oltre il 10% di rischio di tumori in generale e al seno e un aumento di rischio «borderline» per il tumore del colon-retto**

Sono necessari ulteriori studi per comprendere l'effetto relativo della lavorazione (composizione nutrizionale, additivi alimentari, materiali di contatto e contaminanti microformati)



Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort
Thibault Fiolet,¹ Bernard Srour,¹ Laury Sellem,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Mélanie Deschasaux,¹ Philippine Fassier,¹ Paule Latino-Martel,¹ Marie Beslay,¹ Serge Hercberg,^{1,4} Céline Lavalley,¹ Carlos A. Monteiro,³ Chantal Julia,^{1,4} Mathilde Touvier¹

- **Limitare le bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e alcune bevande senza zuccheri**

⇒ **Obiettivo nutrizionale: Non consumare bevande zuccherate**



Il consumo di bevande zuccherate è causa di aumento di peso, sovrappeso e obesità sia nei bambini sia negli adulti, specialmente se assunti frequentemente o in grandi quantità (convincente)

- **Limita la carne rossa e conservata**
Mangiare una moderata quantità di carne rossa e poca o nessuna carne conservata



⇒ **Obiettivo nutrizionale**

Se mangi carne rossa, limita il consumo a non più di circa 350-500 g di peso cotto. Consuma veramente poco la carne conservata

Per "**carne rossa**" si intendono carni bovine, suine, agnelli e caprini di animali domestici, compresi quelli contenuti in alimenti trasformati

Per "**carne conservata**" si intende la carne affumicata, la salatura o l'aggiunta di conservanti chimici

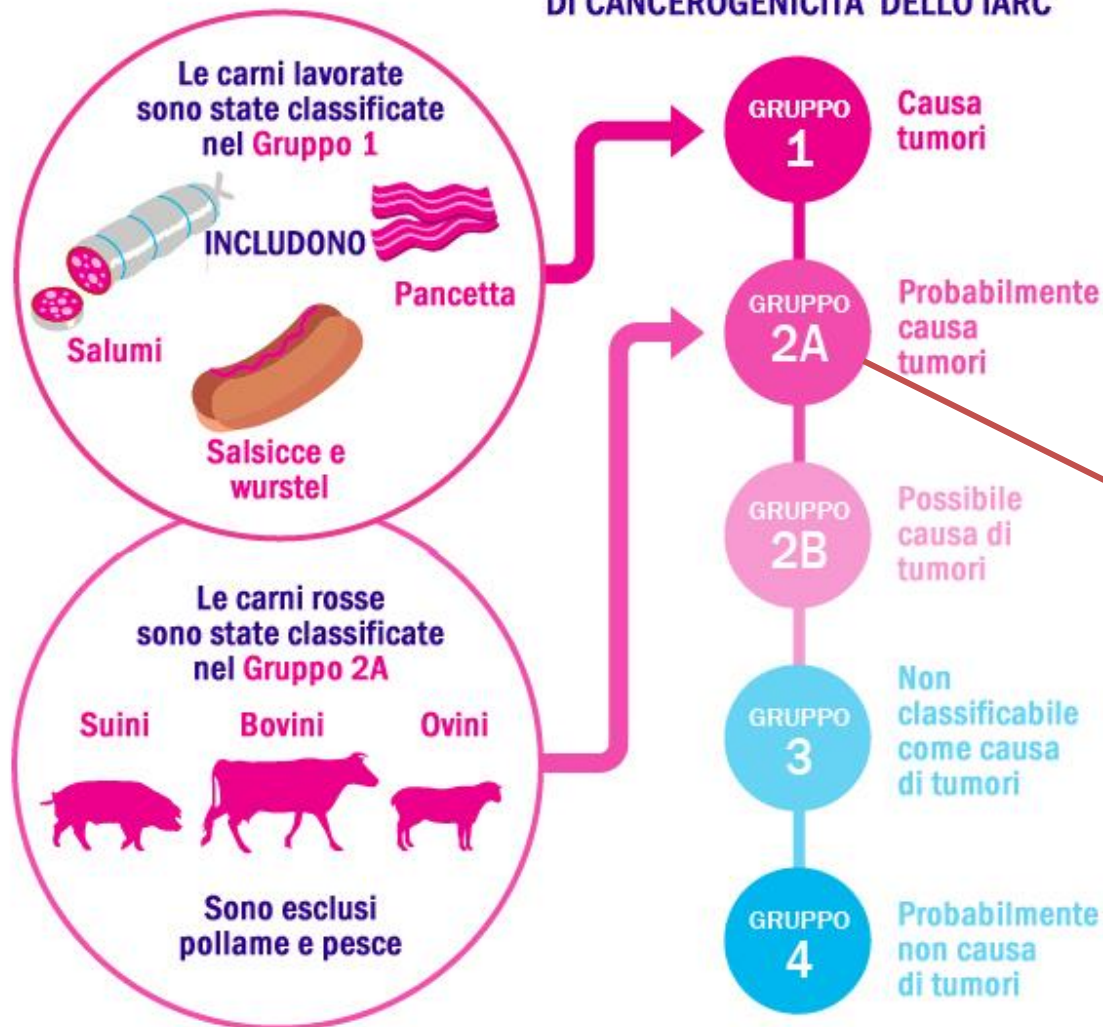
Le prove sulla relazione tra carne conservata e cancro sono forti

I dati mostrano che non esiste un livello di assunzione che può essere associato con

TUMORI E CARNE

QUANTO SONO FORTI LE PROVE?

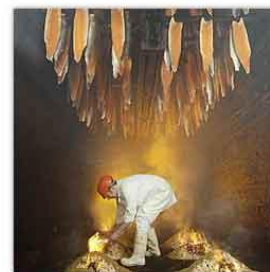
CLASSIFICAZIONE DEI GRUPPI DI CANCEROGENICITÀ DELLO IARC



Nitriti e nitrati

Sono classificati come **CONSERVANTI** e indicati in 4 sigle:

E 249 POTASSIO NITRITO
E 250 SODIO NITRITO
E 251 SODIO NITRATO
E 252 POTASSIO NITRATO



INOLTRE.....
Idrocarburi policiclici aromatici
Amine eterocicliche

- **Mangia meno sale ed evita chicchi e cereali ammuffiti**
- **Limita il consumo di cibi salati e alimenti conservati con sale (sodio)**
- Evita cibi salati, salati o salati; conserva gli alimenti senza usare sale
- Limita il consumo di alimenti conservati con sale aggiunto
- Non mangiare cereali ammuffiti (cereali) o legumi (legumi)

I metodi di conservazione da preferite sono quelli

Limita il consumo di alcol

⇒ **Obiettivo sul consumo alcolici:**



Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici

Esistono forti prove del fatto che bere alcolici sia causa di numerosi tumori. Questa prova giustifica la raccomandazione di non bere bevande alcoliche

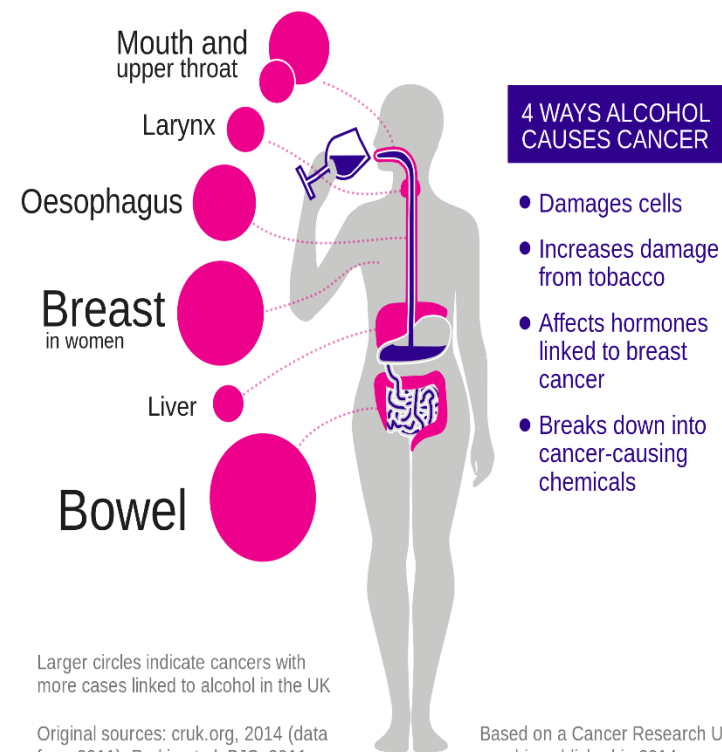
Se vuoi bere, limita le bevande alcoliche e segui le linee guida nazionali

La presente raccomandazione riguarda pertanto tutti i tipi di bevande alcoliche, birre, vini, liquori o altre



ALCOHOL CAN CAUSE 7 TYPES OF CANCER

Drinking less alcohol could **prevent 12,800 cancer cases** per year in the UK.



Original sources: cruk.org, 2014 (data from 2011); Parkin et al, BJC, 2011;

⊙ **Se bevi alcolici, limitane l'assunzione (10 g di etanolo al giorno per le donne e 20 per gli uomini)**

Per la prevenzione del
cancro non è consigliabile
bere alcolici **Aumentato**
rischio di vari tipi di cancro:
mammella, colon, esofago,

GRUPPO	COSA PROVOCA ALL'UOMO	COSA INCLUDE
GRUPPO 1	CANCEROGENO Evidenza sufficiente riscontrata nell'uomo. Stabilita una relazione causale.	Fumo, esposizione al sole, alcolici, cani trattate.

- **Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori**

Cerca di soddisfare  i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta

⇒ **Obiettivo nutrizionale:**

Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro. Assumere tutti i nutrienti necessari senza fare uso di integratori alimentari

Questo potrebbe non essere sempre fattibile. **In alcune situazioni di malattia o inadeguatezza alimentare, gli integratori possono essere utilizzati**

- **Per chi ha avuto una malattia oncologica, dopo la fine dei trattamenti, il miglior consiglio è seguire le raccomandazioni per la prevenzione. Verifica con il tuo medico ciò che è giusto per te**



⇒ Obiettivi

Tutti le persone che hanno diagnosi di malattia oncologica dovrebbero ricevere assistenza nutrizionale e guida all'attività fisica da professionisti qualificati

Se non diversamente consigliato, e se possibile, tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di

Dottore cosa
devo
mangiare?



Mangi pure
ciò che
vuole!

