

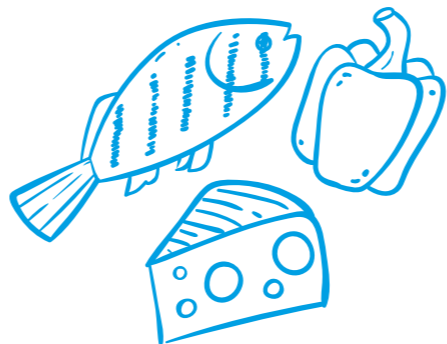
LA PREVENZIONE INIZIA DA TE LE RACCOMANDAZIONI DEL WCRF

Da pochi mesi il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro**, il **WCRF**, ha reso pubblico il terzo **"Expert report"**. Si tratta di una fondamentale pubblicazione scientifica frutto di un'enorme opera di revisione di tutti gli studi esistenti sul **rapporto fra alimentazione, stili di vita e tumori**. Coinvolgendo decine di prestigiosi centri di ricerca e centinaia di ricercatori, epidemiologi e biologi provenienti da tutto il mondo, il report offre una prospettiva di alto valore e basata su dati puntuali per **migliorare la nostra dieta e iniziare un autentico percorso di prevenzione**.

Cuore dello studio sono le **10 raccomandazioni**, riportate anche in questo opuscolo, che non si basano semplicemente sul buon senso, ma sui risultati della ricerca scientifica che ha ormai evidenziato i principali fattori di rischio. Tra questi, quello più saldamente associato ad un aumentato rischio di cancro è il sovrappeso (ne causa ben 12 tipologie diverse).

Ma non basta evitare l'obesità, perché anche la sedentarietà costituisce direttamente un fattore di rischio. Così come un'ampia serie di alimenti, che un grande numero di studi indicano coerentemente come origine di neoplasie. Le ultime evidenze, inoltre, mettono in luce come adottare uno stile di vita corretto e che segue le 10 raccomandazioni abbia un grande valore soprattutto a partire dall'adolescenza. Non solo, queste raccomandazioni sono di notevole aiuto soprattutto per le persone malate: lo studio ha dimostrato come **chi ha già avuto una malattia tumorale deve stare molto attento a mantenersi in salute e seguire una dieta corretta per scongiurare il rischio di recidive e nuove patologie**.

©2020 Bell&Tary



Tortona (AL) - piazza delle Erbe, 3 - tel. 0131 866280
www.studiozorini.com

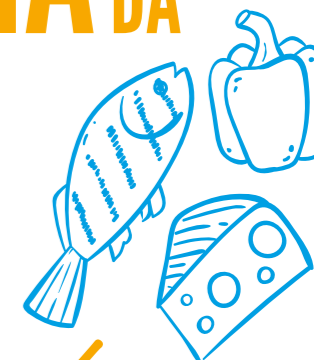
#Studio di Radiologia Omodeo Zorini



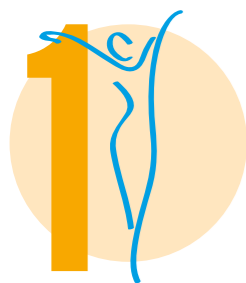
Accreditato con Servizio Sanitario Nazionale in Fascia A

LA PREVENZIONE INIZIA DA

te



NUTRIZIONE E STILI DI VITA: LA SCIENZA CONTRO I TUMORI



MANTENERE UN PESO SALUTARE

Assicurarsi di mantenere un adeguato peso sin dall'infanzia e dall'adolescenza, evitando che aumenti nel corso dell'età adulta. In particolare, cercare di mantenere il peso più basso possibile all'interno della fascia "normopeso" della BMI (indice di massa corporea), ossia tra 18,5 e 24,99. Calcolare il BMI è semplice, la formula è peso, espresso in kg, diviso il quadrato dell'altezza espressa in metri. Per fare un esempio, se si pesa 80 kg e si è alti 1,85 m: $80/(1,85 \times 1,85) = 23,4$.



ESSERE ATTIVI FISICAMENTE

Un'attività fisica, anche moderata, è importante. È necessario limitare le abitudini sedentarie e praticare attività fisica. Se moderata, giornalmente l'attività complessivamente non dovrebbe essere inferiore alle due ore e mezzo. Qualora non fosse possibile essere attivi in questa misura, il consiglio è quello di un'attività vigorosa, perlomeno 75 minuti alla settimana. Naturalmente questi sono solo valori minimi e sarebbe auspicabile essere attivi più a lungo, anche per le positive ricadute in termini di controllo del peso corporeo.



MANGIARE CEREALI NON RAFFINATI, VEGETALI, FRUTTA E LEGUMI

La dieta quotidiana dovrebbe sempre preferire il consumo di questi alimenti, che hanno dimostrato un ruolo protettivo e che dovrebbero caratterizzare la maggior parte dei pasti. È necessario assumere quantomeno 30g al giorno di fibre e 400g al giorno di vegetali non farinosi (quindi escludendo le patate, per esempio). Tra i cereali vanno sempre preferiti quelli integrali e che non hanno subito processi di raffinazione.



LIMITARE I CIBI DA FAST FOOD E QUELLI MOLTO LAVORATI

Più un alimento ha subito processi di lavorazione e più probabilmente ha calorie elevate e pochi micronutrienti. Il cibo da fast food è solitamente molto ricco in grassi e zuccheri, così come buona parte dei cibi pronti, gli snack, ma anche dolci e dessert. È importante ridurre il consumo di prodotti a base di patate (come le patatine fritte), di alimenti a base di farina bianca (come pane, pasta e pizza), torte, biscotti.



RIDURRE IL CONSUMO DI CARNE ROSSA E CARNI LAVORATE

Se è bene controllare il consumo di carni rosse, nel caso di carni lavorate l'assunzione andrebbe quasi del tutto eliminata. Sono carni rosse tutte quelle derivate da mammiferi (quindi manzo e vitello, agnello, capretto, cavallo, maiale) e, in questo caso, non si dovrebbero superare le 3 porzioni alla settimana, per un totale di massimo 500 g. È comunque preferibile come fonte di proteine scegliere carni bianche, pesce, legumi e cereali. Le carni lavorate, come quelle conservate, gli insaccati, quelle affumicate, andrebbero eliminate dalla dieta.



LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE CON ZUCCHERI AGGIUNTI

Lo zucchero di per sé non comporta, stando agli studi, un aumentato rischio di cancro. La riduzione di consumo di bevande con zuccheri aggiunti (come soft drinks, sode, ecc.) andrebbe ridotto allo scopo di limitare l'aumento di peso e il rischio di obesità, a cui sono fortemente associati nei paesi occidentali. È sempre preferibile scegliere l'acqua per idratarsi (oppure tè e caffè non zuccherati). Anche il consumo di bevande naturalmente zuccherine, come i succhi di frutta, andrebbe limitato.



ELIMINARE IL CONSUMO DI ALCOL

L'alcol è associato all'insorgenza di numerose tipologie di tumore, indifferentemente dalla tipologia e dalla quantità. Gli studi dimostrano che in termini di prevenzione birra, vino o superalcolici hanno il medesimo effetto a parità di quantità di alcol assunta. Nonostante alcune ricerche ne mostrino gli effetti protettivi per il cancro del rene, quelli avversi per tutte le altre forme neoplastiche consigliano di abbandonarne completamente il consumo.



NON FARE AFFIDAMENTO SUGLI INTEGRATORI

È necessario strutturare una dieta che permetta di assumere tutti i micronutrienti necessari senza fare affidamento sugli integratori. Diversi studi, anche se non ancora in maniera definitiva, mostrano alcuni rischi potenziali associati alla loro assunzione. Alti dosaggi di beta-carotene, per esempio, sono certamente collegati a un maggiore rischio di tumore alla gola. Un integratore andrebbe assunto solo dietro indicazione medica per necessità specifiche.



ALLATTARE AL SENO

L'allattamento al seno, quando possibile, è sempre preferibile sia per la madre sia per il bambino. Nel caso della madre riduce significativamente il rischio di contrarre il tumore del seno; nel caso del bambino riduce la possibilità di diventare sovrappeso o obeso da adolescente e adulto. I benefici, inoltre, non si limitano all'oncologia, ma si estendono per entrambi al diabete di tipo 2, tra gli altri.



SEGUIRE LE RACCOMANDAZIONI SE SI È GIÀ STATI MALATI

Gli unici studi quali-quantitativamente sufficienti sono quelli per il tumore del seno, ma in generale appare evidente come una dieta equilibrata e salutare associata al contenimento del peso e ad una adeguata attività fisica possano ridurre sia il rischio di recidiva sia di contrarre una nuova forma tumorale. È sempre importante, comunque, seguire le indicazioni del proprio medico.

