ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE ONCOLOGICA

MANGIARE BENE PER ALLENARSI AL BENESSERE

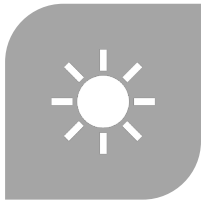
MALATTIE ONCOLOGICHE = MULTIFATTORIALI

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

FUMO



SOLE E RAGGI ULTRAVIOLETTI

ALCOL

TIPO DI ALIMENTAZIONE

SOVRAPPESO E OBESITA’

SEDENTARIETA’

LE DIECI RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE ONCOLOGICHE

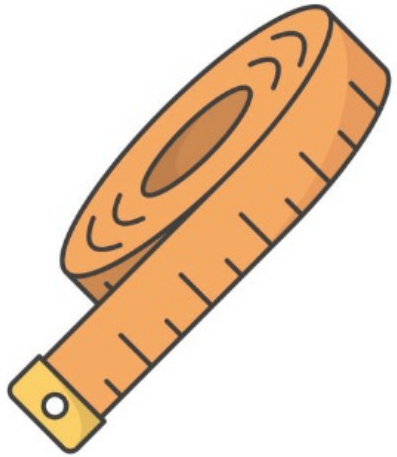
World Cancer Research Fund, 2018

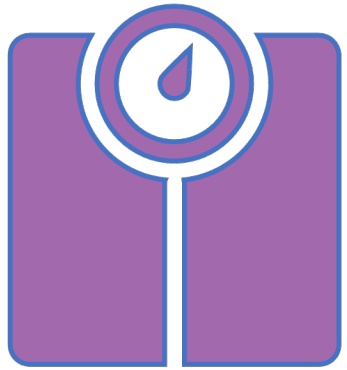
1. MANTIENI IL PESO NEI RANGE DI NORMALITA’

Due parametri fondamentali da considerare:

1. IMC (tra 18,5 e 24,9)

2. circonferenza-vita (<80 cm per la donna e <94 cm per l’uomo)





World Cancer Research Fund, 2018

2. SVOLGI ATTIVITA' FISICA REGOLARMENTE

L'esercizio fisico **previene l'aumento di peso** (sovrappeso ed obesità) e favorisce una **migliore composizione corporea**

Secondo alcune evidenze **previene lo sviluppo di alcuni tipi di cancro**: al seno, al colon-retto, all'endometrio

Per ridurre il rischio oncologico è sufficiente una camminata a passo svelto, per mezz'ora al giorno (**150 min/sett**.)

Aumenta le occasioni di movimento

World Cancer Research Fund, 2018

3. SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI

- **Di origine vegetale**
- poveri di **grassi saturi**
- Fonti di **fibra alimentare**
- ricchi di **fitocomposti**

Rappresentano **la base** della **dieta mediterranea**

World Cancer Research Fund, 2018

4. LIMITA IL CONSUMO DI «FAST FOOD» E ALIMENTI PROCESSATI

- **scarso valore nutrizionale**
- **basso potere saziante**
- **elevata densità energetica**
- ricchi di **zuccheri raffinati, grassi saturi**
- **ricchi di sale**

World Cancer Research Fund, 2018

5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE E CONSERVATE

- **Carni rosse**: suine, bovine (compreso il vitello), capra, pecora, agnello e cavallo
- **Carni conservate**: tutte le carni, rosse e bianche, che subiscono una trasformazione (salumi, affettati, wurstel e carni in scatola)

Cancerogeni di classe 1 e 2A (AIRC)

World Cancer Research Fund, 2018

6. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

- **Elevata densità energetica**
- **Basso potere saziante**

Si raccomanda di limitarne l'assunzione e di prediligere il consumo di **acqua** per una corretta idratazione

World Cancer Research Fund, 2018

7. LIMITA IL CONSUMO DELLE BEVANDE ALCOLICHE

- fonte di «**calorie vuote**»

- L'etanolo viene metabolizzato nel fegato e trasformato in **acetaldeide,** molecola che se in eccesso gioca un ruolo importante nel processo neoplastico

World Cancer Research Fund, 2018

Non esiste una soglia di sicurezza al di sotto della quale il rischio oncologico è contenuto

Si consiglia **un'assunzione moderata**: 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 per gli uomini

8. SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA

In generale, **un'alimentazione varia e bilanciata** rimane lo strumento più efficace per mantenere un buono stato di salute e prevenire le principali malattie croniche

World Cancer Research Fund, 2018

9. SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BIMBO

- L’allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi può essere protettivo tanto per la madre quanto per il bambino
- Allattare **protegge la donna dall’insorgenza del tumore al seno**
- sono presenti evidenze, ancora limitate, per la prevenzione del tumore dell’ovaio
- L’allattamento aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza

World Cancer Research Fund, 2018

10. DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE…

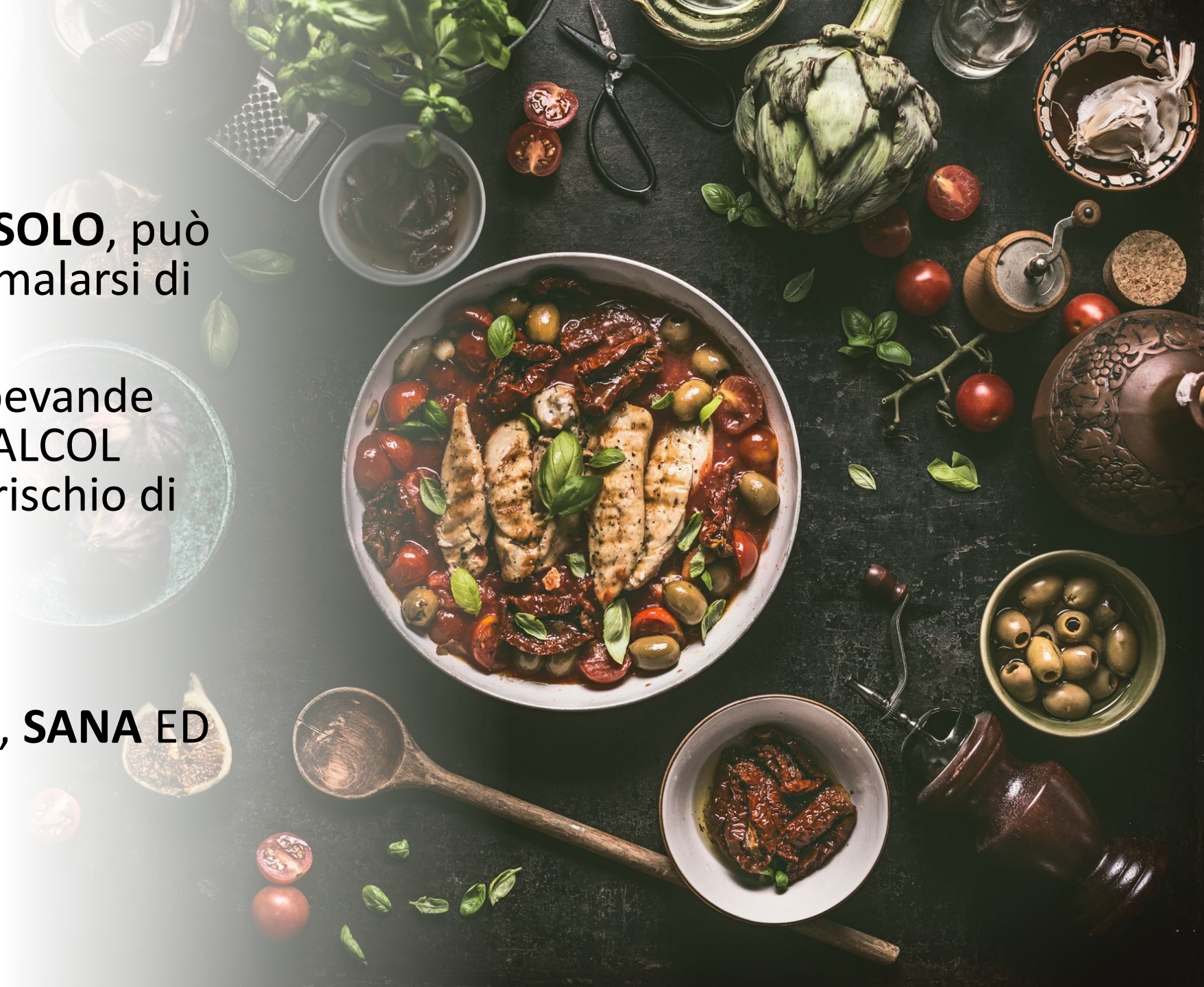
In chi ha superato una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta dei trattamenti e se non diversamente consigliato dal medico, **un'alimentazione varia** basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale **e uno stile di vita attivo** favoriscono un **MIGLIORE RECUPERO DELLO STATO DI SALUTE**

World Cancer Research Fund, 2018

ESISTONO ALIMENTI CHE DA SOLI POSSONO AIUTARE A PREVENIRE IL CANCRO?

- **Nessun alimento, DA SOLO**, può ridurre il rischio di ammalarsi di tumore
- Viceversa, alimenti e bevande come CARNI ROSSE e ALCOL possono accrescere il rischio di alcuni tipi di cancro

Ciò che conta è seguire un’alimentazione VARIA, **SANA** ED EQUILIBRATA



Bamia C.,Lagiou P. et al.,2013

QUINDI QUALE DIETA SI DOVREBBE SEGUIRE?

Tra le diverse diete note, quella **MEDITERRANEA** sembra essere l'unica efficace nella **prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili** (cancro, malattie cardiovascolari/metaboliche e neurodegenerative)

Bamia C.,Lagiou P. et al.,2013

DIETA MEDITERRANEA: DI COSA SI TRATTA?

Modello nutrizionale ispirato alla tipica alimentazione dei **paesi che si affacciano sul Mar mediterraneo** (Italia, Grecia, Spagna…)

È basata su alcuni **principi nutrizionali** ma tiene conto anche di un insieme di conoscenze, abitudini sociali e tradizioni culturali

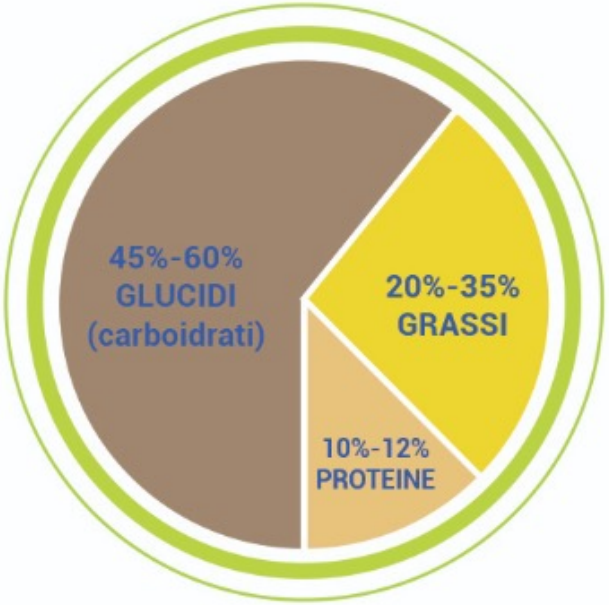
Più che di regime alimentare, si può parlare di **STILE DI VITA MEDITERRANEO**

i suoi benefici dipendono dalla **sinergia delle diverse categorie alimentari**

PRINCIPI NUTRIZIONALI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Suddivisione apporto energetico giornaliero:

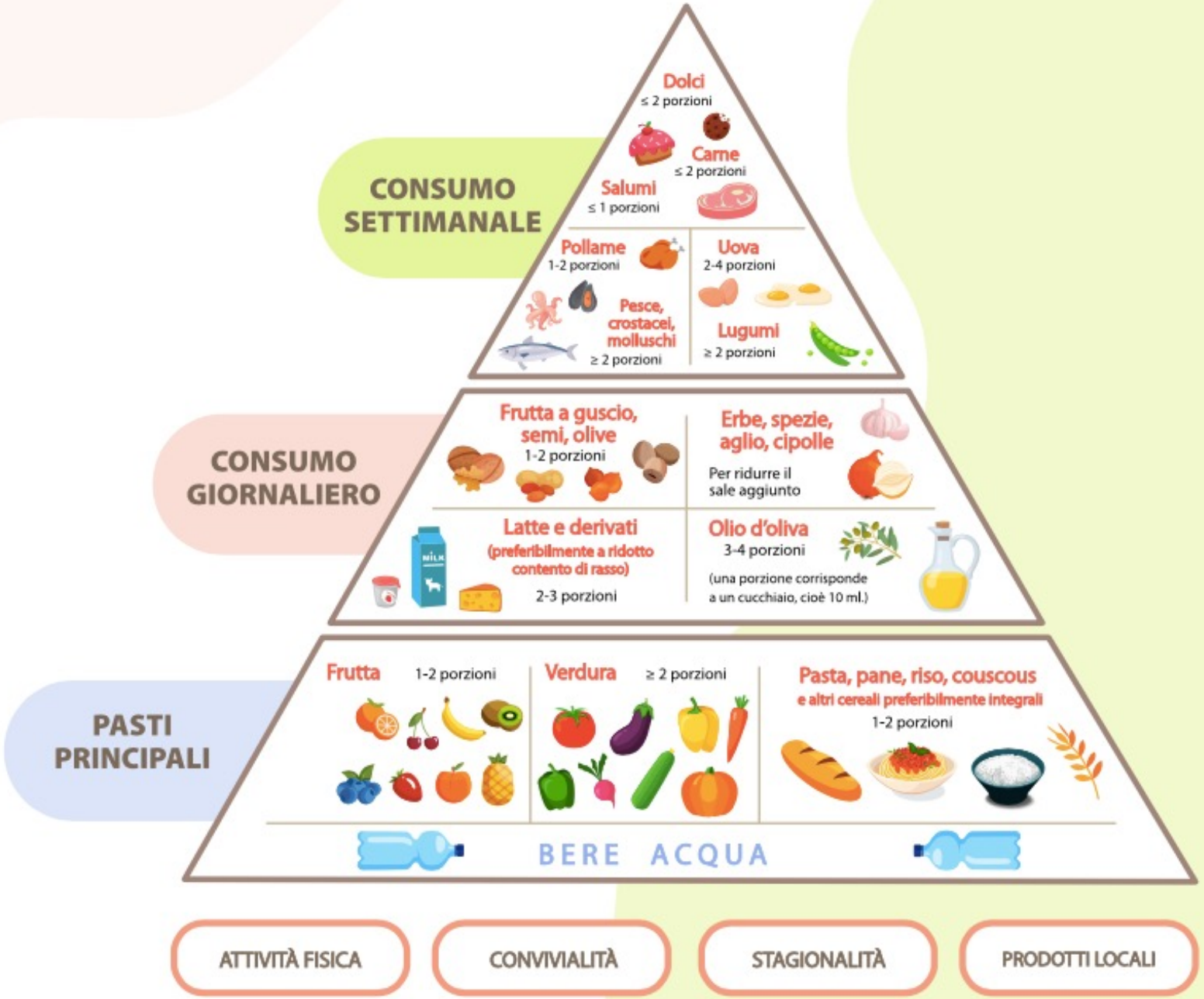
- **45-60%** dai **CARBOIDRATI** (a basso indice e carico glicemico)
  - < 10-15 % zuccheri semplici
- **25-30%** dai **GRASSI** (mono e polinsaturi; omega 3 e omega6)
- **15%** dalle **PROTEINE** (prevalentemente di origine vegetale)



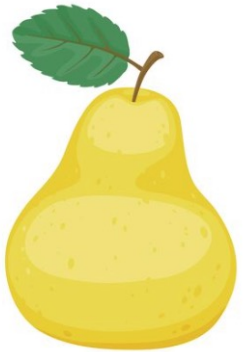
25-30 g/die di fibra

2/2,5 L di acqua

Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018 – CREA

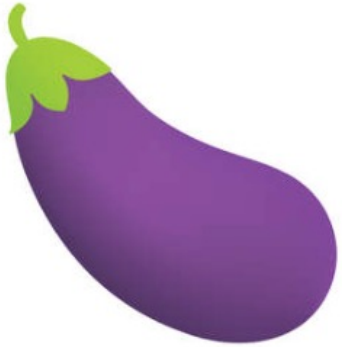

CONSUMO SETTIMANALE
Dolci
≤ 2 porzioni
Carne
≤ 2 porzioni
Salumi
≤ 1 porzioni
Pollame
1-2 porzioni
Uova
2-4 porzioni
Pesce, crostacei, molluschi
≥ 2 porzioni
Lugumi
≥ 2 porzioni
CONSUMO GIORNALIERO
Frutta a guscio, semi, olive
1-2 porzioni
Erbe, spezie, aglio, cipolle
Per ridurre il sale aggiunto
Latte e derivati
(preferibilmente a ridotto contento di rasso)
2-3 porzioni
Olio d'oliva
3-4 porzioni
(una porzione corrisponde a un cucchiaio, cioè 10 ml.)
PASTI PRINCIPALI
Frutta
1-2 porzioni
Verdura
≥ 2 porzioni
Pasta, pane, riso, couscous
e altri cereali preferibilmente integrali
1-2 porzioni
BERE ACQUA
ATTIVITÀ FISICA
CONVIVIALITÀ
STAGIONALITÀ
PRODOTTI LOCALI

FRUTTA E VERDURA



- Fonti di **vitamine e minerali**
- Fonti di **composti antiossidanti**
- Fonti di **fibra alimentare**

<u>4-5 porzioni al giorno (CREA)</u>



La cottura a vapore evita un’eccessiva perdita di nutrienti e fitocomposti (vit. B e C)

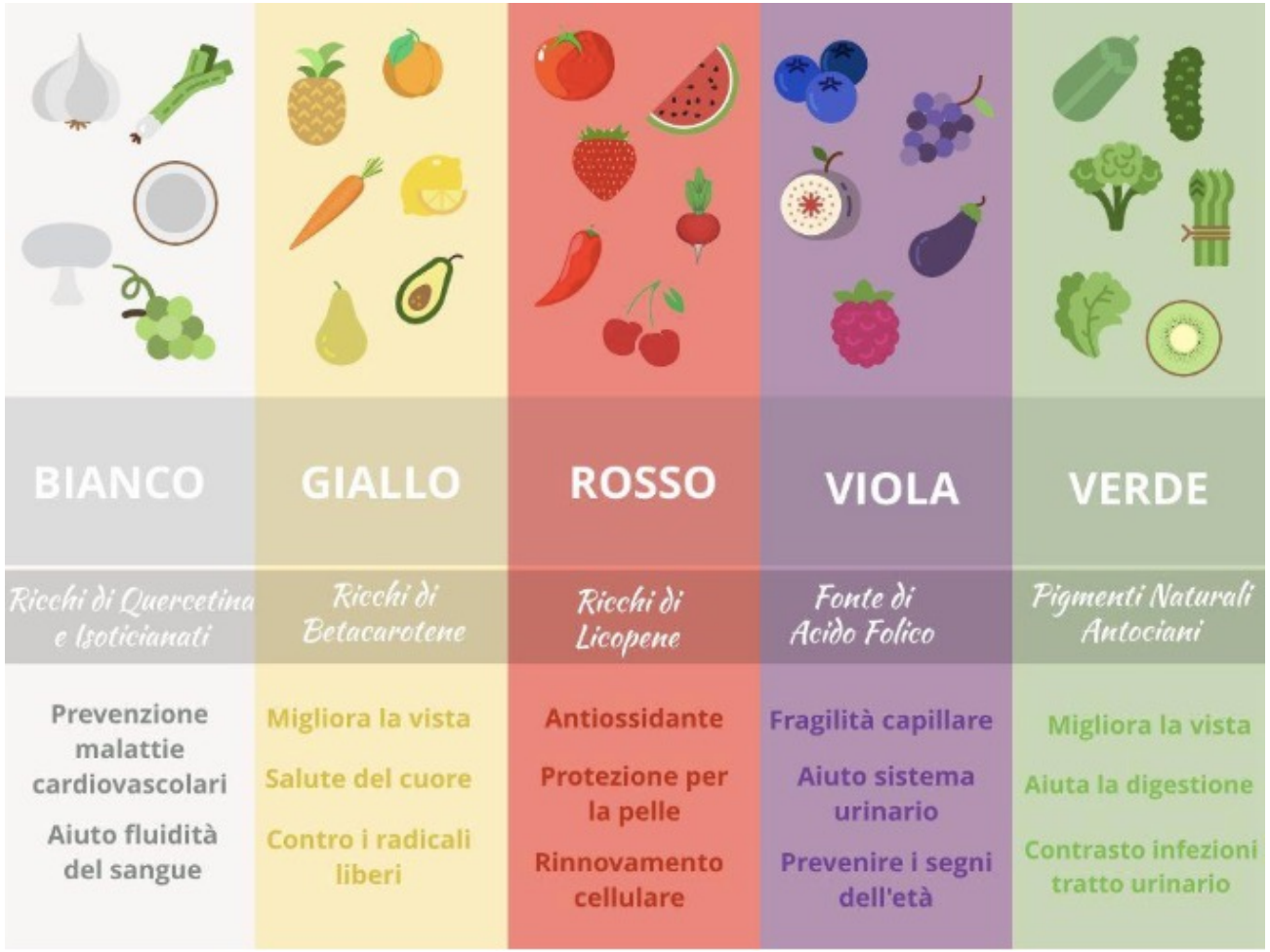
Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018 – CREA

LA FIBRA ALIMENTARE:

- Motilità intestinale
- Forte potere saziante
- Riduzione dell’assorbimento di zuccheri, grassi e colesterolo
- Azione prebiotica
- È correlata ad un minor rischio di sviluppo del carcinoma al colon-retto

Boeing H.,Bechthold A, Bub A et al.,2012

COME ORIENTARSI NELLA SCELTA DI FRUTTA E VERDURA?



Preferire **frutta e verdura di stagione**

proveniente da una **corta filiera alimentare** (a «km 0»)

È importante variare **tipologia e colori**

CEREALI INTEGRALI

frumento (o grano), riso, orzo, farro, mais, avena, miglio, segale, sorgo, grano saraceno, amaranto, quinoa

- Da sempre l'alimento **base della dieta dell'uomo** (varietà e versatilità)
- Principale fonte di **carboidrati complessi**
- Fonti di:
  - **Vitamine** (vitamina E)
  - **Minerali** (selenio, rame, zinco)
  - **Fibra**
  - **Composti bioattivi** (fenoli, fitoestrogeni) con proprietà antiossidanti

World Cancer Research Fund, 2018

E’ IMPORTANTE VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI DURANTE LA SETTIMANA

ALIMENTI CON FREQUENZA GIORNALIERA

- **Olio extravergine di oliva:**
- **Erbe, spezie, aglio, cipolla**
- **Latte e yogurt**
- **Frutta secca in guscio, semi, olive**

Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018 – CREA

ALIMENTI CON FREQUENZA SETTIMANALE

Legumi: 3-5 volte a sett.

Pesce, crostacei, molluschi: 2-3 volte a sett.

Uova: 1-2 volte a sett.

Formaggi freschi e stagionati: 1 volta a sett.

Carne bianca: 2-3 volte a sett.

Carne rossa: 1 volta a sett./ogni 15 giorni

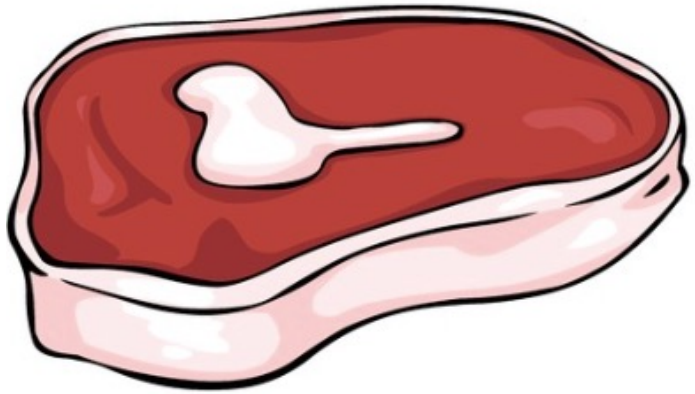
Carne lavorata: 0-1 volta a sett.

Pesce conservato (es. tonno in scatola): 1 volta a sett.

Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018 – CREA

FOCUS SULLA CARNE ROSSA

- Un consumo eccessivo di **carni rosse, specie lavorate** (salumi), **aumenta il rischio** di sviluppare alcuni tumori in modo proporzionale alla quantità e **frequenza dei consumi** (AIRC).



- la carne rossa è stata individuata come **probabilmente cancerogena** (classe 2A della classificazione dello IARC) e la carne rossa processata come **sicuramente cancerogena** (classe 1 della classificazione dello IARC)

World Cancer Research Fund, 2018

Tra le possibili cause di questo aumento di rischio, a seguito di un consumo eccessivo di carni rosse e processate troviamo (AIRC):

- La produzione di **composti potenzialmente cancerogeni** (es. idrocarburi policiclici aromatici, nitrosamine) che si formano sia durante la **lavorazione**, sia durante la **cottura ad alte temperature**

- Presenza di considerevoli quantitativi di **grassi saturi**, il cui consumo eccessivo può determinare un aumento di peso, che indirettamente rappresenta un fattore di rischio per la cancerogenesi

Tuttavia un consumo CONSAPEVOLE di carni rosse e processate non è correlato allo sviluppo di alcuna patologia

Pan A,Sun Q, Bernstein AM, et al.,2012

QUALI SONO QUINDI LE DOSI MASSIME CONSIGLIATE DI CARNE ROSSA E SALUMI PER UN CONSUMO SALUTARE?

Secondo Il *World Cancer Research Fund (WCRF)*:

- non più di 1-2 porzione a settimana di carne rossa
- evitare o limitare al massimo la carne rossa processata (salumi)

QUINDI sostituire quanto più possibile la carne rossa con altri fonti proteiche

Anche il **metodo di cottura** è fondamentale: attenzione alla cottura alla brace!

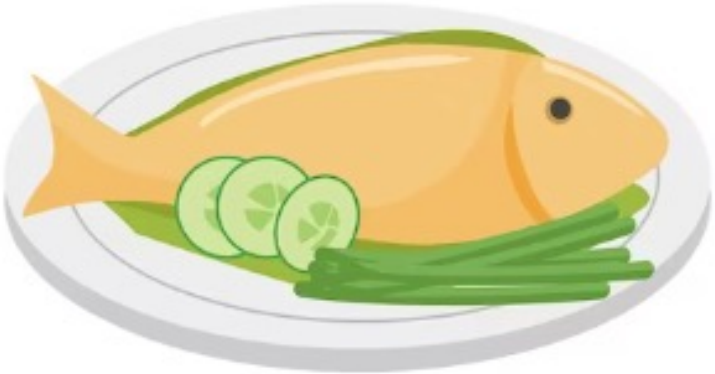
World Cancer Research Fund, 2018

PESCE E OMEGA 3

- è associato ad un **ridotto rischio di mortalità per tutte le malattie croniche**
  - È un'ottima **fonte di proteine** ad elevato valore biologico

Il pesce azzurro (alici o acciughe, sarde, sgombro, aringhe e aguglie) è una fonte preziosa di:

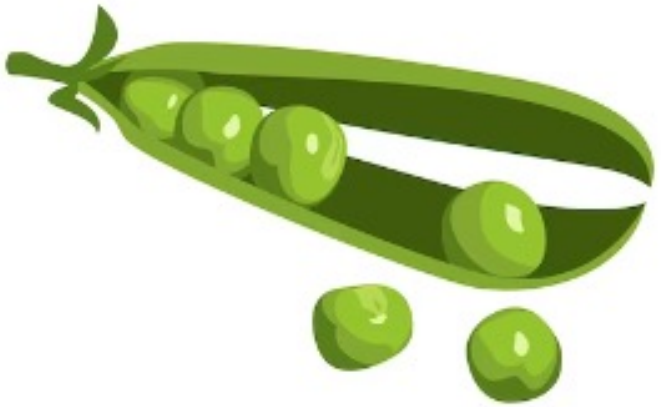
- **acidi grassi polinsaturi** (omega 3: EPA e DHA)
- **minerali e vitamine** (gruppo B, A e D)



Bamia C.,Lagiou P. et al.,2013

10 MOTIVI PER CUI I LEGUMI NON DOVREBBERO ESSERE DI SERIE B

1) Ottime fonti di **proteine vegetali**
2) Contengono molta **fibra**
3) Contengono una **quantità molto bassa di grassi saturi**
4) Hanno una **bassa densità calorica** (ottimi per il controllo del peso corporeo)
5) Contengono **magnesio, zinco, folati e vitamine del gruppo B**
6) Possono essere consumati anche sotto forma di **pasta e farina**
7) Sono **economici**
8) Sono molto **versatili**
9) **Possono essere consumati, se si desidera, anche tutti i giorni**
10) **Sono «sostenibili»**



COME INSERIRE I LEGUMI NELLA DIETA?

- **Piatto unico** con legumi (zuppa mix di legumi e cereali, pasta e ceci, pasta e fagioli, pasta al ragù di lenticchie)
- **In umido** con il pomodoro
- **Burger/polpette**
- **Ripassati in padella** con verdure a foglia
- **Patè o hummus**
- **Pasta e farine** di legumi

DOLCI E ZUCCHERI

Si consiglia un **consumo saltuario**

< al 10-15% dell'apporto energetico giornaliero

2 categorie di zuccheri semplici:

- *Zuccheri intrinseci*, «intrappolati» negli alimenti → es. zuccheri della frutta
- *Zuccheri liberi*, aggiunti agli alimenti → es. zuccheri dei prodotti dolci confezionati

Leggi attentamente le etichette alimentari

PERCHE' LIMITARE LA QUANTITA' DI ZUCCHERO?

Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018 – CREA

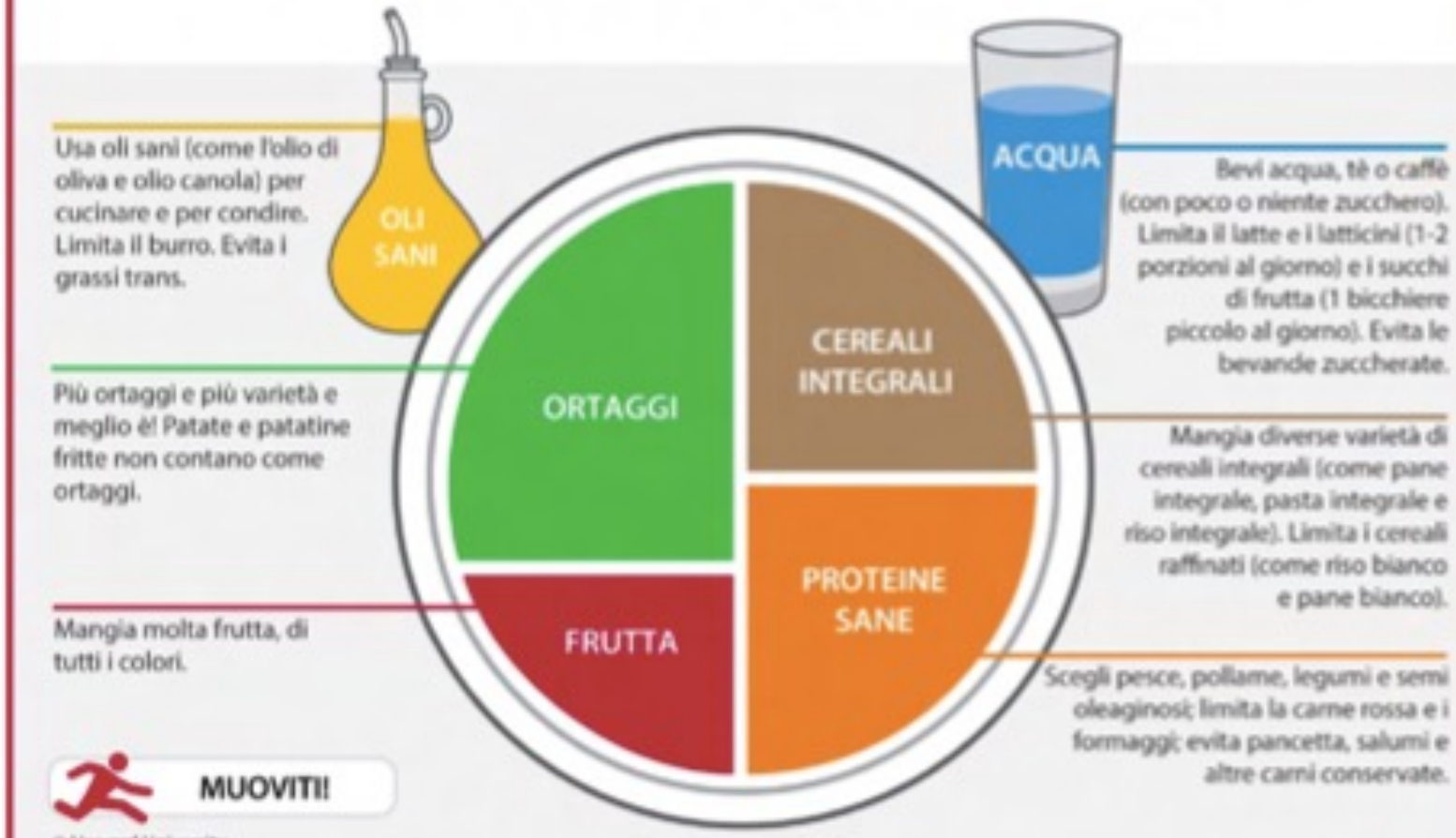
MODERA L’USO DEL SALE

L’OMS raccomanda un consumo giornaliero < 5g/die

Prediligere il **sale IODATO**

NB: ATTENZIONE AL «SALE NASCOSTO»

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.

Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

MUOVITI!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE «SALUTARE»

COLAZIONE:

- **yogurt bianco intero** (o latte p.s.)
- **cereali integrali**
- **crema di frutta secca** o 1 frutto di stagione

SPUNTINO META' MATTINA:

- 1 **frutto** di stagione

PRANZO:

- **riso venere** con **zucchine e gamberetti**
- 1 frutto

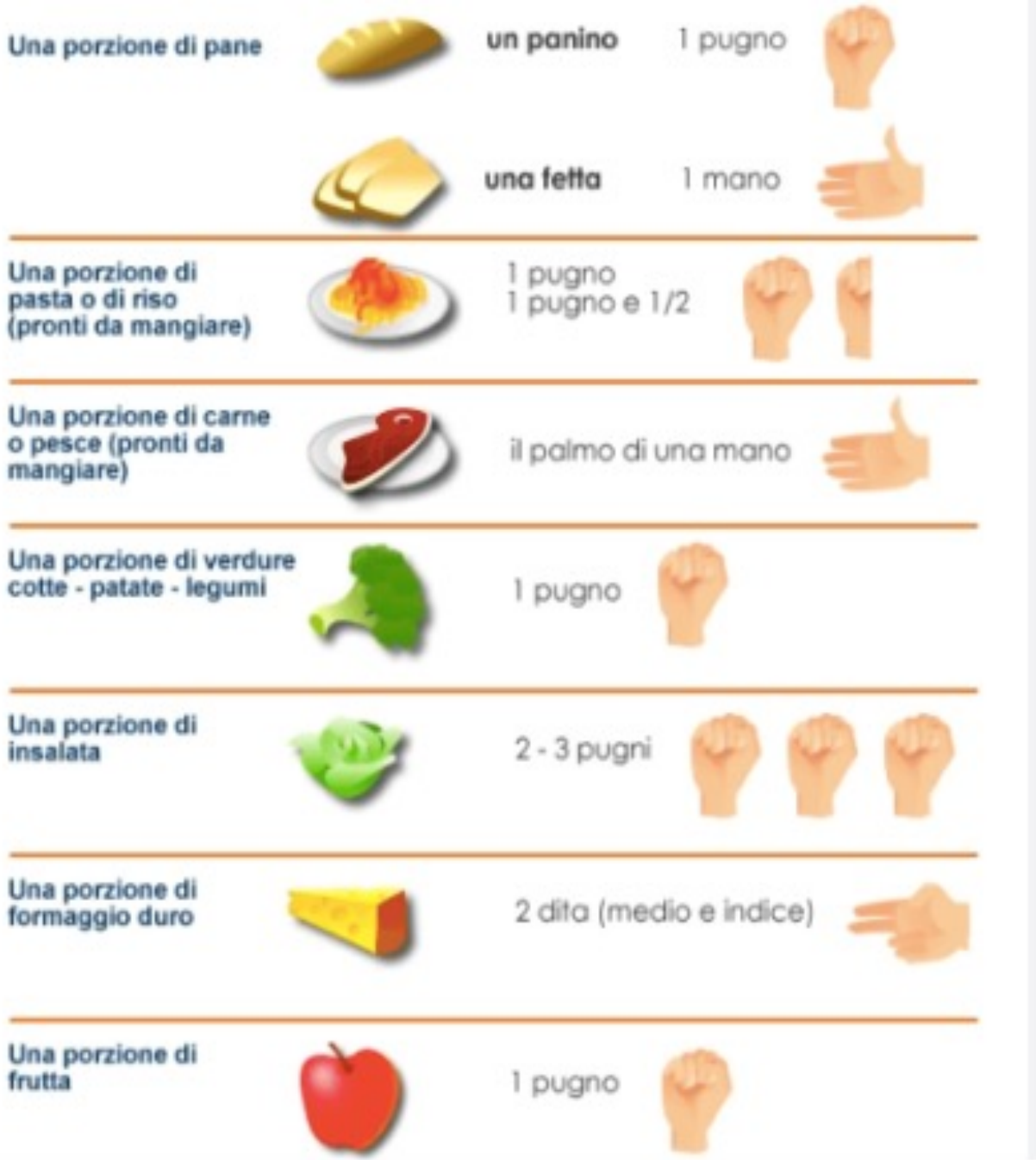
MERENDA:

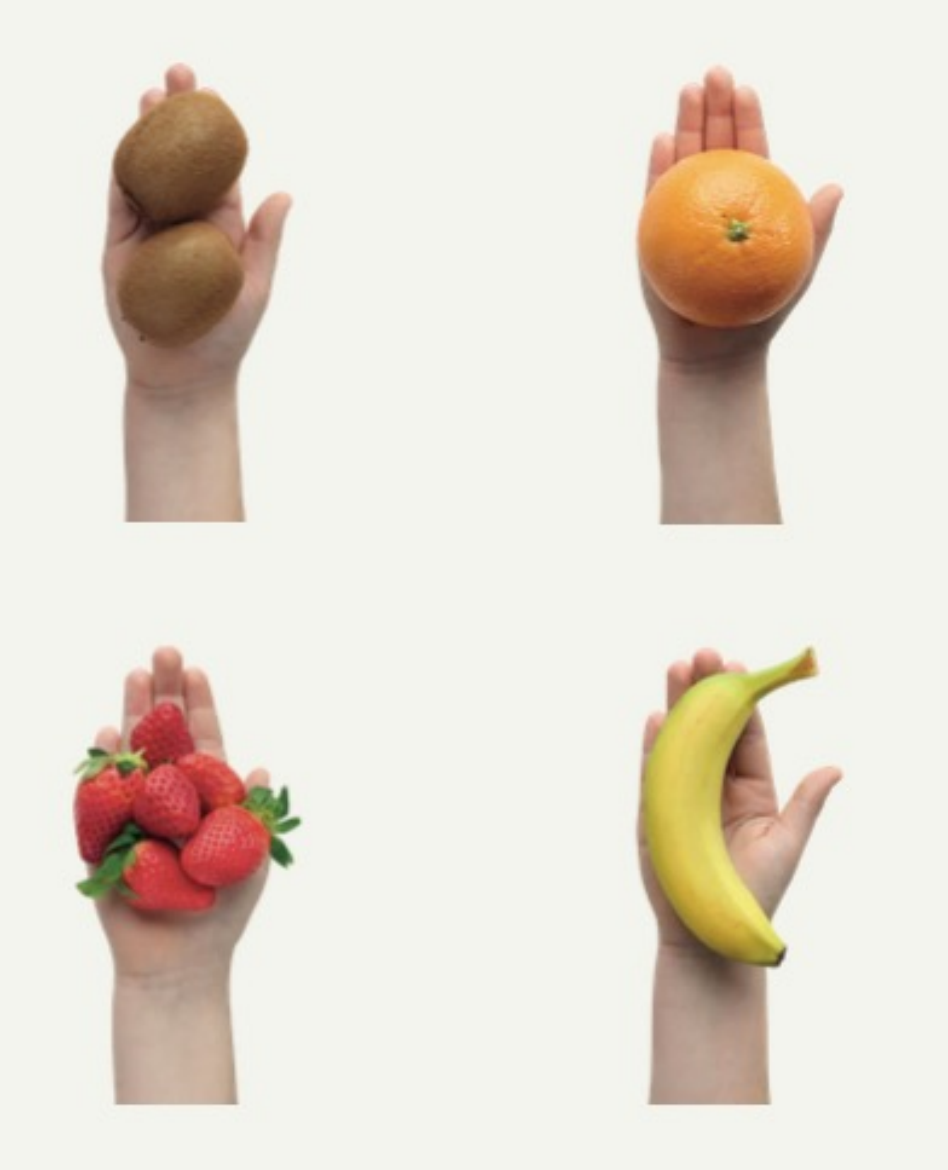
- 1 **yogurt** bianco
- **frutti di bosco** e **granola**

CENA:

- **lenticchie** (o fagioli) in umido
- **pane ai cereali**
- **verdure ripassate in padella**

E’ SEMPRE NECESSARIO L’UTILIZZO DELLA BILANCIA PESA-ALIMENTI?





SECCA
COTTA
Da
4 a 6
anni
Da
10 a 12
anni

CONSIGLI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE

- È utile tenere in cucina una **lavagnetta** e un **calendario**
- **varia il più possibile** la scelta degli ortaggi
- acquista **tipi di frutti comodi da portare in borsa** o nello zaino da utilizzare come spuntino
- **pasta e pane:** assicurati che il primo ingrediente della lista siano le farine integrali
- **yogurt:** prediligi quelli bianchi interi
- prediligi alimenti **semplici** e con **pochi ingredienti**
- attenzione ai **burger vegetali già pronti**

LEGGERE LE ETICHETTE

- **Lista degli ingredienti**
- **Tabella nutrizionale**: 7 elementi
- **Data di scadenza**
- **Indicazioni** nutrizionali e sulla salute (o «claims»)
- **marchi di qualità** (DOP, IGP, STG)
- **Marchio «BIO»**

ESEMPI DI PASTI BILANCIATI

- **Cous cous** con piselli, carote e zucchine
- Trofie al **ragù di lenticchie**
- Friselle con **pomodorini e tonno**
- **Insalata di farro** con mozzarelline (o legumi), pomodorini olive e rucola
- **Lasagna** con pesto, fagiolini e mozzarella
- **Piadina** integrale con **stracchino** e verdure grigliate
- **Tortellini** ripieni di ricotta e spinaci con sugo al pomodoro
- **Trofie con pesto** fai da te alle zucchine, mandorle e parmigiano

GRAZIE PER L’ATTENZIONE

«Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo»

Ippocrate