

APIO lancia la sua campagna:

La Prevenzione attraverso una Sana Alimentazione

un'alimentazione sana é possibile,
é economica, gartificante e creativa.
Migliora la salute, la qualità della vita
e costa veramente poco.

Riduce gli sprechi
ha meno impatto sull'ambiente.

Valorizza le colture locali
e utilizza ingredienti semplici.

Impara la prevenzione a tavola

con il nostro Ricettario

"Saper cucinare per vivere meglio"

segui gli appuntamenti della campagna su: www.apio.it

Stili di vita per la prevenzione dei tumori

Raccomandazioni del "Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro" (WCRF)

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, ha redatto un rapporto fra alimentazione e tumori. Alla ricerca hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Il risultato degli studi condotti è molto prudente nelle conclusioni, e in 10 raccomandazioni solo i risultati più solidi della ricerca scientifica.

Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati ad un maggior rischio di cancro, quello più solidamente dimostrato è il sovrappeso: le persone grasse si ammalano di più di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas, e della cistifellea. Di qui la prima raccomandazione di mantenersi snelli per tutta la vita e di evitare i cibi ad alta densità calorica, cioè i cibi ricchi di grassi e di zuccheri.

La vita sedentaria è un'altra causa importante di obesità, ma è una causa di cancro anche indipendentemente dall'obesità: gli studi epidemiologici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, e forse anche del pancreas e del polmone.

Altri fattori causa di cancro sono: il consumo di bevande alcoliche, associato ai tumori del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'intestino, del fegato e della mammella; il consumo di carni rosse, soprattutto di carni conservate, associato soprattutto al cancro dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco, e sospettato per i tumori dell'esofago, del pancreas, del polmone e della prostata; il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale, associati al cancro dello stomaco; il consumo elevato di calcio, probabilmente associato al cancro della prostata; il consumo di cereali e legumi contaminati da muffe cancerogene, responsabili del cancro del fegato; la contaminazione con arsenico dell'acqua da bere, responsabile di tumori del polmone e della pelle; il consumo di supplementi contenenti beta-carotene ad alte dosi, che fanno aumentare l'incidenza di cancro del polmone nei fumatori.

Sul latte e i latticini e, in generale, sui grassi animali gli studi sono molto contrastanti e non conclusivi: il consumo di latte sembrerebbe ridurre i tumori dell'intestino, che sarebbero però aumentati dal consumo di formaggi, e un consumo elevato di grassi aumenterebbe sia i tumori del polmone che i tumori della mammella; si tratta di aumenti di rischio modesti ma, data l'elevata frequenza di questi tumori, tutt'altro che trascurabili.

Un ulteriore fattore importante considerato nel volume è l'allattamento, che riduce il rischio di cancro della mammella, e forse dell'ovaio, per la donna che allatta, e riduce il rischio di obesità in età adulta per il bambino che viene allattato.

Raccomandazioni:

1) Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea ($BMI = \text{peso in Kg} / \text{altezza in metri}^2$): ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un $BMI = 70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10) Nei limiti degli studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Mangiar bene per vivere bene

Uno stile di vita sano e una dieta varia, che apporta all'organismo diverse sostanze nutritive, fa sì che il nostro organismo abbia le difese necessarie per bloccare lo sviluppo della malattia fin dalle fasi precoci.

Spesso ci si chiede come può un alimento aiutare a combattere una malattia come il cancro.

È stato dimostrato in laboratorio che alcuni composti chimici naturali sono capaci di rallentare la crescita delle cellule tumorali (e ciò è un buon indice del fatto che possano essere utili anche nell'uomo). Altri facilitano l'apoptosi, ovvero il "suicidio programmato" delle cellule, un meccanismo naturale di protezione del corpo al quale sfuggono le cellule tumorali. Diversi fitochimici (ovvero sostanze di origine naturale) hanno proprietà antiangiogenesi, cioè bloccano lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni in prossimità dei tumori, rendendo loro difficile nutrirsi e quindi ingrandirsi.

Infine moltissimi alimenti agiscono sul cosiddetto microambiente, ovvero lo stato generale dell'organismo in prossimità delle cellule: in tal modo facilitano il lavoro del sistema immunitario, e ostacolano le cellule tumorali impedendo loro di crearsi un ambiente che ne faciliti la crescita.

È bene ricordare che la quantità di sostanza attiva utilizzata in laboratorio per condurre gli esperimenti è molto più elevata della quantità che un singolo individuo può assumere giornalmente. Proprio per questo la dieta è particolarmente importante: dove non può la quantità, può probabilmente il tempo.

Buon appetito!

fonte AIRC

