



la lotta al cancro non ha colore

Alimentazione  
la **salute** passa  
dalla tavola

insieme  contro il cancro

Aiom  AIMaC

# Perché questo opuscolo?

Il numero di adulti in sovrappeso e obesi nei Paesi in via di sviluppo è quasi quadruplicato dal 1980. Ad oggi ha raggiunto circa il miliardo di unità (da 250 a 904 milioni di persone), contro i 557 milioni delle Nazioni sviluppate. Le regioni del Nord Africa, del Medio Oriente e dell'America Latina hanno registrato un importante aumento, raggiungendo livelli simili a quelli europei (58%). Australasia e America latina meridionale sono ora al 63%.

## **L'eccesso di peso non è solo un problema estetico.**

I chili di troppo e l'alimentazione scorretta aumentano il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o il cancro.

Oltre il 30% del totale dei tumori è collegato all'alimentazione errata, sia nella quantità che nella qualità dei cibi.



insieme  contro il cancro

Chi siamo

La Fondazione **Insieme Contro il**

**Cancro** è un ente senza scopo di lucro nato per combattere il cancro a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione, attività di ricerca, prevenzione (tra cui: stili di vita sani, screening) diagnosi e cura, riabilitazione e reinserimento sociale dei malati oncologici.

# Problemi con la bilancia?



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) gli adulti (di età superiore ai 20 anni) in eccesso di peso sono circa 1 miliardo e mezzo. Di questi, 200 milioni di uomini e 300 milioni di donne sono obesi.

## ✓ Qual è la principale causa dei chili di troppo?

È l'eccessiva introduzione di cibo per scorrette abitudini a tavola o per un disturbo del comportamento alimentare. Il tutto è spesso unito ad uno **stile di vita errato** (soprattutto assunzione di alcol).

## ✓ E la sedentarietà?

La sedentarietà rappresenta un altro fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità, senza differenze tra maschi e femmine.

## ✓ Come si calcola il peso ideale?

Il sistema più usato è il **Body Mass Index (BMI)** o **Indice di Massa Corporea (IMC)**.

Si ottiene dividendo il peso corporeo (espresso in kg) per il quadrato dell'altezza (in metri).

La fascia ideale è quella compresa tra i valori di 18.5 e 24.9. L'indice di sovrappeso è compreso tra 25 e 30 mentre se supera i 30 si parla di obesità.

## Il controllo della circonferenza vita



È possibile determinare il grado di sovrappeso misurando la propria circonferenza addominale. È semplice, bisogna:

1. Utilizzare sempre un metro a nastro (non elastico).
2. Sistemarsi davanti ad uno specchio con l'addome nudo
3. Posizionare il metro a livello della vita, in linea orizzontale, parallela al pavimento. Il punto di riferimento è l'ombelico. Il nastro dovrà essere sempre in linea parallela al pavimento.

Il girovita deve essere inferiore a 88 centimetri nelle donne e 102 negli uomini. Oltre queste soglie il rischio per la salute è elevato.



## ✓ Quali sono i rischi per la salute?

Il peso eccessivo è responsabile di alcune forme di cancro, malattie cardiovascolari e ipertensione, diabete di tipo 2, patologie respiratorie, osteoartrite, problemi psicologici e alterazione della qualità della vita.

Il rischio è influenzato dalla quantità relativa di peso in eccesso e dalla localizzazione del grasso corporeo. Un calo di peso relativamente modesto (10-15%), soprattutto se abbinato ad un incremento dell'esercizio fisico può contribuire a migliorare la maggior parte di questi problemi.

## ✓ Quali forme di cancro sono causate da sovrappeso o obesità e perché?

Il grasso corporeo costituisce un deposito di colesterolo il quale, a sua volta, è la materia prima per la sintesi di alcuni ormoni sessuali a cui molti tumori sono sensibili. Il rischio di cancro aumenta anche con un leggero sovrappeso, non solo per gli obesi. Le forme di tumore più influenzate da questo fattore di rischio sono il cancro a colon retto, mammella, pancreas, fegato, ovaio, rene, esofago, cervice e utero.

# L'importanza di una

Una sana dieta è fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. La corretta assunzione di alimenti, associata ad uno stile di vita attivo e senza eccessi, costituisce la base della prevenzione del cancro. Una dieta corretta e bilanciata deve prevedere la varietà di alimenti.

**I cibi contengono varie sostanze chimiche chiamate principi nutritivi. I principali sono:**

### CARBOIDRATI

Per essere usati dall'organismo umano devono essere trasformati in zuccheri. Hanno una funzione "energetica" e li troviamo soprattutto nel pane, riso, pasta, patate, frutta, latte, zucchero e miele.



### PROTEINE

Sono utilizzate per la formazione di tessuti e cellule dell'organismo. Hanno una funzione "costruttiva". Pesce e carne sono le principali fonti di proteine ma possiamo assumerle anche mangiando legumi, soia e frutta secca.



### GRASSI

Riforniscono energia all'organismo in misura maggiore rispetto a tutti gli altri principi nutritivi. Hanno una funzione di "riserva" e possono essere di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) o vegetale (olio di oliva o di semi).



# corretta alimentazione

Svolgono un ruolo determinante nell'alimentazione anche:



- ✓ **le vitamine** devono essere assunte tutti i giorni tramite frutta e verdura cruda
- ✓ **i sali minerali** i principali sono calcio, magnesio, fosforo, ferro, sodio e potassio, iodio, fluoro, cloro, zinco, rame, cromo e selenio
- ✓ **le fibre** hanno una funzione "purificatrice" e riducono il rischio d'insorgenza di alcune malattie come diabete e tumore del colon retto
- ✓ **l'acqua** è necessario berne almeno 1,5/2 litri al giorno



I tumori ormono-dipendenti (mammella, prostata, endometrio), quelli del colon retto e dei polmoni sono molto più diffusi sia nei Paesi occidentali che quelli in via di sviluppo. Questo è dovuto soprattutto ad una dieta altamente calorica, ricca di proteine di origine animale, grassi, carboidrati raffinati e povera invece di frutta e verdura.

## I 10 consigli per una dieta perfetta

1. **A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti**
2. **Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti**
3. **Mangia 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno**
4. **Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)**
5. **Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 2 volte alla settimana**
6. **Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre**
7. **Limita il più possibile il consumo di grassi: soprattutto quelli di origine animale**
8. **Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato**
9. **Limita i dolci ed evita le bevande zuccherate**
10. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

Un modello nutrizionale che ben rispecchia queste indicazioni è la **dieta mediterranea**.

# La principessa delle diete

Si basa essenzialmente su frutta, verdura, legumi, cereali, olio extravergine di oliva e pesce, senza escludere latte, latticini, carne e uova. Non vieta alcun alimento, ma si limita a consigliarne quantità e frequenza. È la dieta mediterranea, una vera e propria cultura alimentare, nata e sviluppata nei secoli nei paesi che si affacciano sul bacino del mare nostrum. Nel 2010 è stata riconosciuta patrimonio dell'umanità da parte dell'UNESCO.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato un forte legame tra la dieta mediterranea e la diminuzione del rischio di cancro. Le ragioni di questi effetti protettivi sull'organismo sono:

- ✓ **La grande quantità di frutta e verdura**, in grado di fornire vitamine e sali minerali
- ✓ Il limitato consumo di cibi contenenti **grassi saturi e colesterolo**
- ✓ L'introito dei preziosi acidi **grassi polinsaturi omega-3**, derivanti dal pesce azzurro e degli omega-6, ottenibili dagli oli vegetali (mais e girasole).

La dieta mediterranea contiene in media:



I pasti sono **cinque**: tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

- 55-60%** di carboidrati: l'80% di complessi e il 20% di zuccheri semplici
- 10-15%** di proteine: il 60% di origine animale e il 40% di origine vegetale
- 25-30%** di grassi.

# I cibi anticancro



✓ **Legumi:** Sono molto ricchi in proteine vegetali, ferro, vitamine del gruppo B, fibre, saponine. Contengono inoltre gli isoflavonoidi (fitoestrogeni) che modulano l'azione degli ormoni sessuali, ostacolando la crescita tumorale.



✓ **Cibi integrali:** Sono nutrienti anti ossidanti, stabilizzano la glicemia e il colesterolo e riducono l'estradiolo (ormone estrogeno). Sulla tavola non devono mancare grano, riso, avena, orzo, mais e le loro farine integrali, apportano cellulosa, vitamine B e minerali (selenio e ferro).



✓ **Semi e frutta secca:** noci, mandorle, prugne secche sono ricchi di potassio e di composti anticancerogeni: come il laettrile delle mandorle, i fitosteroli delle arachidi, gli acidi grassi omega-3 delle noci, il selenio delle noci brasiliane o le vitamine A ed E dei semi di girasole, zucca e sesamo.



✓ **Pesce:** Soprattutto il tipo grasso, come quello azzurro (sardine, acciughe, sgombri), offre acidi grassi polinsaturi omega-3, coenzima Q10 e selenio, sostanze con funzioni antiossidanti.

## IL MIGLIORE DEI CONDIMENTI POSSIBILI

L'olio extravergine di oliva è fondamentale nella "dieta mediterranea". Contiene un'elevata quantità di grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, che aiuta a mantenere basso il livello di colesterolo e crea un substrato resistente all'ossidazione.

Per questo contribuisce a mantenere in salute l'apparato cardiocircolatorio.

Grazie soprattutto alle virtù ipolipidizzanti e antiossidanti dell'acido oleico, l'olio di oliva rappresenta una buona protezione contro alcune tipologie tumorali.

# 5 porzioni di benessere



La frutta e la verdura apportano all'organismo preziose sostanze antiossidanti cioè in grado di eliminare i radicali liberi, responsabili di degenerazione cellulare. Bisogna consumarne cinque porzioni tutti i giorni, meglio se fresche di stagione e crude.



Un frutto è un ottimo e salutare spuntino da consumare a metà mattina e pomeriggio. Per la verdura attenzione a non esagerare con i condimenti (basta mezzo cucchiaino di olio) mentre non è necessario aggiungere zucchero alla frutta. Una porzione di frutta corrisponde a circa 150 grammi mentre quella di verdura a 250.

Nella **prevenzione del cancro** (in particolare quello del colon retto) si sono rivelate particolarmente efficaci le verdure, purché freschissime: i broccoli sono ricchi di principi antitumorali. È utile dare la preferenza a **tutti i tipi di cavolo**, ricchi di inodoli (sostanze protettive), ai vegetali a foglia verde scuro (spinaci, bietole) e a quelli giallo-arancio (carote, zucca) che contengono carotenoidi e vitamina C, principi antiossidanti. Molto utili anche i bulbi: cipolla, aglio, porro. Tra la frutta meglio le varietà arancioni, evitando però quelle troppo zuccherine.





## I cibi sconsigliati

✓ **Carne Rossa e insaccati:** deve essere mangiata solo una volta la settimana. Cotta alla brace è dannosa per la salute. Il grasso che cola, le temperature elevate liberano le sostanze cancerogene della bistecca. Il barbecue aumenta il rischio di cancro alla prostata e allo stomaco. Attenzione anche agli insaccati. La carne rossa lavorata e trattata con conservanti



come i nitriti, e miscelata ad altri tipi di carne, (quale ad esempio wurstel, pancetta e prodotti simili) può determinare un aumento anche maggiore del 20% di tumore.

✓ **Sale:** è il principale responsabile dell'ipertensione e provoca alcuni tumori (stomaco e pancreas). Ne bastano 5 grammi al giorno. Attenzione un panino ne contiene già 1. Molto meglio utilizzare il sale a basso contenuto di sodio oppure in alternativa erbe aromatiche e spezie. Da bandire dalla cucina sono i dadi a base di glutammato di sodio.



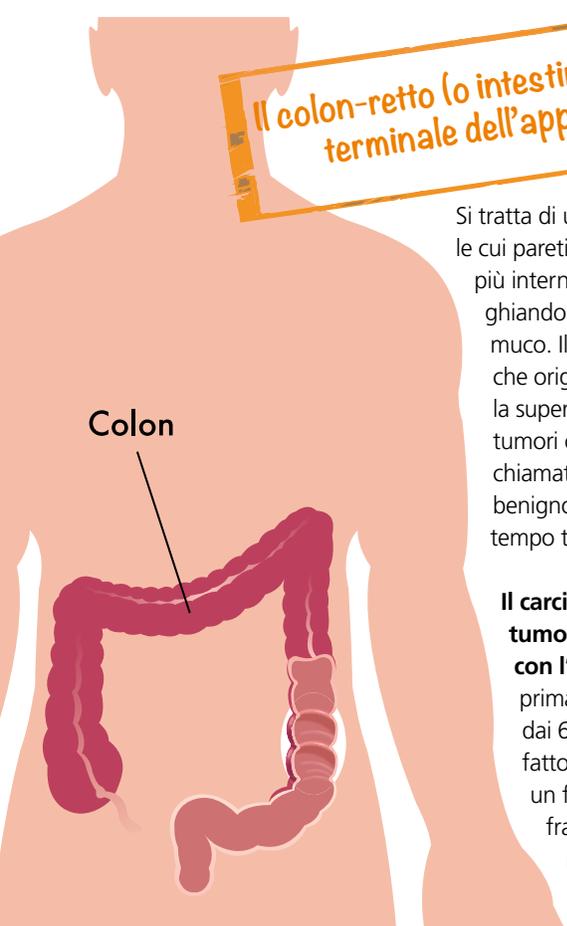
✓ **Bevande alcoliche:** l'alcol è una sostanza altamente tossica e potenzialmente cancerogena. Il suo consumo aumenta il rischio di tumore a: cavo orale, faringe, esofago, laringe, fegato, intestino e mammella. È in grado di indurre dipendenza in modo superiore rispetto alle sostanze o droghe più conosciute. Gli esperti hanno stabilito come limite 1 bicchiere al giorno per le donne e 2 per gli uomini.



# Il tumore del colon retto

Il colon-retto (o intestino crasso) è la parte terminale dell'apparato digerente.

Colon



Si tratta di un organo cavo di circa 1,5 m di lunghezza, le cui pareti sono costituite da vari strati concentrici. Il più interno è chiamato tonaca mucosa ed è ricco di ghiandole, formate dalle cellule epiteliali, che secernono muco. Il tumore del colon-retto è una neoplasia maligna che origina da queste cellule epiteliali presenti su tutta la superficie mucosa dell'organo. La maggior parte dei tumori originano da piccole estroflessioni della mucosa chiamate "polipi" che hanno comportamento iniziale benigno. Ma se vengono lasciati in sede, possono nel tempo trasformarsi in una neoplasia maligna.

**Il carcinoma del colon retto rappresenta il quarto tumore nel mondo. È ormai certo il suo legame con l'alimentazione.** È una malattia abbastanza rara prima dei 40 anni e sempre più frequente a partire dai 60. Nel cancro del colon retto la familiarità è un fattore di rischio particolarmente rilevante. In chi ha un familiare di primo grado (il padre, la madre o un fratello) già colpito da questa forma di tumore il rischio aumenta di 2-3 volte; il pericolo cresce di 3-4 volte se i familiari di primo grado

malati sono più di uno, o se il cancro si è manifestato in un'età particolarmente precoce, prima dei 50 anni.

## La prevenzione è la prima arma contro il cancro

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato le proprietà protettive di alcuni alimenti che si sono rivelati efficaci nel contrastare la formazione e la crescita del carcinoma colon-rettale. Tra questi molti sono proprio i prodotti tipici della dieta mediterranea: l'olio d'oliva, i pomodori, le verdure, gli agrumi, il pesce azzurro. Oltre ad una sana alimentazione è necessario sottoporsi periodicamente ad alcuni esami. L'organismo ha bisogno di "controlli" per verificare che tutto funzioni. I tumori del colon retto si manifestano in genere con perdite di sangue non visibili a occhio nudo, che possono però essere identificate con un esame delle feci chiamato "ricerca del sangue occulto". Se individuamo il cancro quando è ancora molto piccolo, possiamo curarlo in modo definitivo. Chi ha più di 50 anni dovrebbe sottoporsi a questo accertamento ogni due anni: questo semplice accorgimento, insieme alla colonscopia, può salvare molte vite.

# L'importanza dell'attività fisica

Svolgere regolarmente sport o attività fisica può aiutare a mantenere il giusto peso/forma e riduce le possibilità di ammalarsi di cancro. Alcuni tipi di attività (jogging, nuoto, bicicletta, camminare a passo sostenuto) diminuiscono il rischio di tumore di circa il 20-40%. L'effetto protettivo aumenta con l'incremento dell'attività (più sport fai meglio è!).

Sono stati inoltre dimostrati i vantaggi del movimento nel prevenire una ricaduta del cancro in persone che già l'hanno avuto. E sono indubbi i benefici di un'attività fisica moderata sull'umore e sul fisico, nel favorire il recupero dopo la malattia.

**Sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno**, ad esempio cammino a passo spedito o bicicletta. Per essere efficace l'attività dovrebbe avere una intensità tale da produrre una certa sudorazione ed accelerazione del battito cardiaco.



## No al fumo!

Il tabacco è uno degli elementi più pericolosi per la salute: chi fuma rischia di sviluppare oltre 50 gravi malattie, tra cui i tumori. Le sostanze cancerogene contenute nelle sigarette sono le responsabili di nove casi di cancro al polmone su 10! Se fumi, è importante smettere il prima possibile: ogni settimana passata con la sigaretta in bocca equivale a un giorno di vita perso. Il consumo di sigarette nel mondo è raddoppiato dagli anni '60 a oggi. Ma negli ultimi due decenni l'abitudine al fumo è fortemente diminuita nei Paesi occidentali, mentre nelle aree in via di sviluppo aumenta del 3,4% ogni anno.

**Attenzione anche al fumo passivo** che, al pari di quello attivo, possiede oltre 4.000 sostanze chimiche sotto forma di particelle e di gas. È più pericoloso di quello attivo, perché ha una concentrazione maggiore di prodotti tossici. Il partner di un fumatore ha dal 20 al 30% in più di possibilità di ammalarsi di tumore del polmone.



- L'eccesso di peso non è solo un problema estetico. I chili di troppo e l'alimentazione scorretta aumentano il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o il cancro
  - Una dieta sana è fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. La corretta assunzione di alimenti, insieme a uno stile di vita attivo, costituisce la base della prevenzione dei tumori: soprattutto di quello al colon, una malattia sempre più diffusa
  - La dieta mediterranea rappresenta il modello alimentare ideale: sono quindi da privilegiare frutta e verdura, limitare il consumo di carni rosse e cibi ricchi di grassi saturi, favorendo il pesce, soprattutto azzurro. Via libera anche a legumi, cibi integrali e semi. Preferire l'olio extra vergine come condimento
  - Per rimanere in salute è fondamentale anche praticare esercizio fisico, non fumare e limitare molto il consumo di alcol, non superando uno/due bicchieri di vino al giorno

Un progetto di

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia  
[intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)  
[www.medinews.it](http://www.medinews.it)  
[www.intermedianews.it](http://www.intermedianews.it)