

EVIDENZE SU ALIMENTAZIONE E TUMORE

**LE DIECI RACCOMANDAZIONI
DEL FONDO MONDIALE PER LA
RICERCA SUL CANCRO**

.....



SmartFood

**PROGRAMMA DI NUTRIZIONE
DELL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA**

EVIDENZE SU ALIMENTAZIONE E TUMORE

Smartfood condivide il messaggio del **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** che esprime, in aggiornamento continuo, una valutazione del grado di evidenza della relazione tra una serie di abitudini alimentari e di vita con lo sviluppo di tumori.

Il gruppo di esperti, che coinvolge numerosi ricercatori in tutto il mondo, dopo un'attenta valutazione dei risultati scientifici ad oggi disponibili, ha stilato **dieci raccomandazioni per la prevenzione delle malattie oncologiche** a livello individuale, alle quali corrispondono altrettanti specifici obiettivi di sanità pubblica.

Gli studi analizzati hanno permesso una classificazione delle evidenze: convincenti, probabili, limitate e un ultimo livello che comprende eventi altamente "improbabili". Le evidenze convincenti e probabili sono state utilizzate per formulare le seguenti raccomandazioni.



Tradotto da: AICR - American Institute for Cancer Research
WCRF - World Cancer Research Fund

LE RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO

Grazie ai successi della ricerca, della clinica e della diagnostica, ad oggi il numero di persone che hanno superato una diagnosi di tumore è aumentato rispetto a qualche decennio fa e cresce di anno in anno. La nuova frontiera scientifica si basa sul concetto di prevenzione e, nelle malattie oncologiche, un ruolo determinante si gioca, non solo con programmi di screening che permettono di diagnosticare precocemente la malattia, ma anche con tutti quei fattori definiti “modificabili”. Difatti, il tumore fa parte delle malattie cosiddette “multifattoriali”. L’età, il sesso e altri fattori ereditari sono elementi che possono influenzare il rischio e sui quali non si può agire individualmente (fattori non modificabili). Ci sono però tutta una serie di fattori, modificabili, nei confronti dei quali si possono fare scelte in grado potenzialmente di aumentare o diminuire il rischio. Il grande lavoro su cui individualmente ci si può concentrare, per ridurre il rischio di sviluppare la malattia, è migliorare il proprio stile di vita: evitare il fumo di sigaretta, proteggersi dal sole, mantenersi attivi e seguire un’alimentazione sana. I ricercatori che hanno realizzato le dieci raccomandazioni per la prevenzione delle malattie oncologiche hanno indagato proprio questi aspetti.

IL CANCRO È UNA MALATTIA MULTIFATTORIALE

FATTORI MODIFICABILI



Fumo



Alimentazione



Attività fisica



Protezione della pelle

FATTORI NON MODIFICABILI



Età



Sesso



Etnia



Familiarità

LE RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO



1. MANTIENITI NORMOPESO



2. MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO



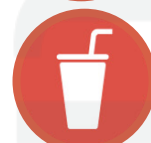
3. CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI



4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI



5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE



6. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE



7. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE



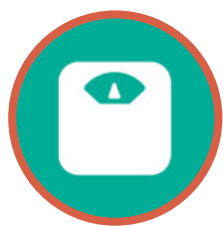
8. SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA



9. SE PUOI ALLATTA IL TUO BAMBINO AL SENO



10. LE RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA SONO VALIDE ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE



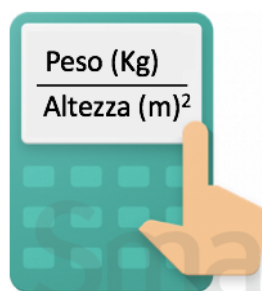
1. MANTIENITI NORMOPESO

L'adozione di abitudini alimentari sane e di uno stile di vita corretto contribuisce a mantenere lo stato di normopeso e quindi a ridurre il rischio di tumore. È importante restare normopeso per l'intera durata della vita: essere sovrappeso durante l'infanzia e l'adolescenza aumenta le probabilità di diventare un adulto obeso. I dati scientifici ad oggi prodotti mostrano, infatti, come l'eccesso di tessuto adiposo possa contribuire alla crescita tumorale dovuta, sia ad uno stato ormonale alterato, sia ad un livello di infiammazione cronica persistente, entrambi caratteristici della condizione di obesità.

Per approfondire

La correlazione tra obesità e malattie croniche (come malattie cardiovascolari, diabete e cancro) è ormai accertata. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono principalmente le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà, che nel lungo periodo inducono allo squilibrio tra apporto e consumo energetico favorendo così l'accumulo eccessivo di tessuto adiposo.

Come si valuta il peso corporeo? Il metodo più diffuso a livello mondiale prevede il calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC), un rapporto che tiene in considerazione il peso corporeo, in kg, e la statura, in metri al quadrato, dell'individuo.



< 18.5	sottopeso
18.5 - 25	NORMOPESO
25 - 30	sovrappeso
> 30	obesità

Esempio: Persona di 58kg alta 1,60
 $IMC = 58 \text{ kg} / (1,60 \text{ m})^2 = 58/2,56 = 22,6$

Si è normopeso quando l'IMC si trova nell'intervallo 18.5 – 24.9, sovrappeso quando si colloca tra 25 e 29.9, mentre l'obesità è rappresentata da un IMC superiore a 30. È bene tenere presente che l'IMC è un indice che riflette la condizione di peso di un individuo, tuttavia la sua precisione è maggiore quando riferito a gruppi di individui mentre per il singolo, in alcuni casi, potrebbe dare indicazioni non precise. Pertanto, nella valutazione del peso corporeo un altro valido indice è rappresentato dalla misura della circonferenza vita, che permette di valutare la distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale ed è in grado di fornire utili indicazioni sulla distribuzione del grasso corporeo (quest'ultimo aspetto è considerato più significativo della quantità assoluta di massa grassa). Si stima che valori della circonferenza della vita, misurata nel punto medio del tronco, pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo, siano fortemente associati all'aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità, tra le quali il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori.



2. MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

Essere quotidianamente attivi favorisce il mantenimento della condizione di normopeso, riducendo il rischio di sovrappeso e obesità che a sua volta diminuisce la probabilità di sviluppare malattie oncologiche. Sono necessari ulteriori studi per identificare i meccanismi alla base di tale relazione, ma la letteratura ha ormai accertato la riduzione del rischio di tumore nei soggetti che svolgono ogni giorno attività fisica.

Per approfondire

Qualsiasi tipo di comportamento che privilegi l'uso dei propri muscoli piuttosto che delle macchine, nelle attività quotidiane, può contribuire al dispendio energetico che previene l'aumento di peso o ne favorisce la perdita, con conseguente diminuzione del rischio di tumore.

Non è necessario iscriversi in palestra o praticare uno sport specifico per avere uno stile di vita attivo, anche piccole azioni quotidiane sono un buon pretesto per mantenersi in movimento. Le raccomandazioni invitano a svolgere attività fisica di intensità moderata almeno 30 minuti ogni giorno, che equivale ad una camminata veloce, e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti, ai lavori domestici o alle attività ricreative. Per raggiungere maggiori risultati nel controllo del peso è richiesta un'attività fisica di intensità superiore, svolta da 45 fino a 60 minuti al giorno.

La scelta migliore è intraprendere l'attività che più si preferisce, da soli o in compagnia di parenti e amici. L'obiettivo è quello di cercare di sfruttare ogni momento libero per mantenersi attivi, soprattutto per le persone che hanno un lavoro sedentario, ed è altrettanto importante evitare abitudini sedentarie come passare troppe ore davanti alla tv o al computer. Per di più, questo atteggiamento è spesso associato ad un maggiore consumo di alimenti altamente energetici e di bevande zuccherate.

Attività fisica intensa

 Jogging 300 kcal in 30 min	 Bicicletta 300 kcal in 30 min	 Corsa 430 kcal in 30 min
 Tennis 225 kcal in 30 min	 Salire le scale 260 kcal in 30 min	 Nuoto 260 kcal in 30 min
 Ballo 170 kcal in 30 min	 Aerobica 190 kcal in 30 min	 Trekking 225 kcal in 30 min
 Lavori domestici 130 kcal in 30 min	 Passeggiata 150 kcal in 30 min	 Giardinaggio 140 kcal in 30 min

Attività fisica leggera

Fonte: WCRF International



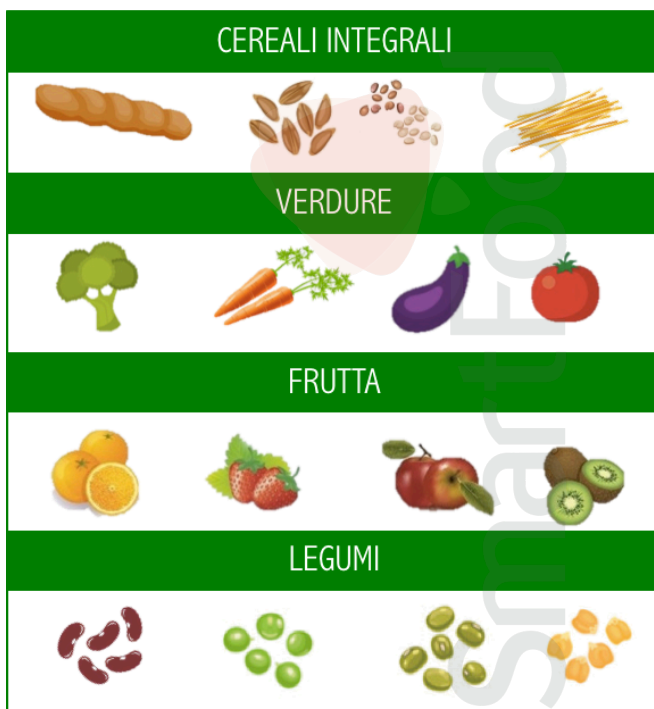
3. CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI

Una dieta che presenta un alto consumo di alimenti vegetali favorisce il mantenimento dello stato di salute e riduce il rischio di sviluppare malattie cronico degenerative come i tumori. I ricercatori, ogni giorno, continuano a trovare molecole con potenziali effetti protettivi in questi alimenti; tuttavia sono necessari ulteriori studi per confermare la veridicità di tali relazioni. Ciò che è certo è il ruolo della fibra alimentare, contenuta per definizione solo negli alimenti vegetali, che favorisce la motilità gastrointestinale limitando il contatto con potenziali cancerogeni. Infine, il consumo di alimenti vegetali aiuta a mantenersi nella condizione di normopeso.

Per approfondire

Il modo migliore per sfruttare tutti i benefici del mondo vegetale è consumare una grande varietà di questi alimenti. Generalmente frutta e verdura sono più ricche d'acqua, hanno un apporto calorico basso e presentano numerosi fitocomposti. I cereali integrali dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati, da consumare anche nella versione in chicco e non solo come prodotti derivati dalla loro lavorazione. In una sana alimentazione, i legumi rappresentano la principale fonte proteica con un consumo che può superare anche le cinque porzioni a settimana. La critica spesso legata ai legumi riguarda la loro qualità proteica, basterà associarli nello stesso pasto, o nell'arco della giornata, ai cereali per ottenere un profilo proteico simile a quello della carne.

Anche spezie ed erbe aromatiche contribuiscono all'apporto giornaliero di numerosi nutrienti, ma il loro vantaggio in cucina è di sostituire il sale e garantire piatti gustosi. Infine, frutta secca e semi oleosi sono un'ottima fonte di grassi salutari.



APPORTO IDEALE DI
FIBRA

25-30g AL GIORNO

Con il solo consumo di 5 porzioni di frutta e verdura è impossibile raggiungere questo quantitativo di fibra.

Risulta quindi fondamentale il consumo di cereali integrali e di legumi.



4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

Il consumo di "fast food" e altri alimenti trasformati ad alto contenuto di grassi e zuccheri, contribuisce all'accumulo di tessuto adiposo favorendo le condizioni di sovrappeso e obesità. La comunità scientifica è ormai certa del legame tra un eccesso di peso corporeo e lo sviluppo di malattie oncologiche, sono infatti 12 le sedi tumorali per cui le evidenze sono forti. Pertanto, limitare il consumo di questi prodotti aiuta a mantenere, non solo lo stato di normopeso, ma anche a ridurre indirettamente il rischio di tumore.

Per approfondire

Con il termine processati, generalmente, si definiscono gli alimenti di piccole dimensioni ad alta densità energetica e che hanno un basso potere saziante. Sono spesso ricchi di grassi e zuccheri, nutrienti che ne determinano l'elevato apporto calorico. Inoltre possono presentare elevate quantità di sale, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed oncologiche (in particolare per il tumore dello stomaco). Nel complesso, quindi, gli alimenti processati hanno uno scarso valore nutrizionale. Prediligere alimenti freschi e poco lavorati aiuta a mantenere lo stato di salute, apportando nutrienti e composti utili all'organismo e riducendo il rischio di insorgenza di malattie croniche. Il consumo di prodotti processati, al contrario, deve essere limitato a poche occasioni.



Alimenti ricchi di calorie fornite per la maggior parte da nutrienti non salutari come grassi saturi e zuccheri semplici.

Alimenti ricchi di fibra o poco calorici ma con un contenuto eccessivo di grassi, zuccheri o sale.

Alimenti ricchi di calorie ma fornite per la maggior parte da nutrienti utili, come grassi insaturi, vitamine, sali minerali.

Alimenti poveri di calorie e ricchi di acqua, fibra alimentare, vitamine, sali minerali e fitocomposti.

Fonte: World Cancer Research Fund UK



5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE

Un consumo moderato di carne rossa, all'interno di una dieta sana, non comporta problemi di salute, rappresenta, anzi, una buona fonte di nutrienti. Le linee guida nazionali e internazionali invitano a non superare i 500 g alla settimana di carne rossa e di limitare il più possibile il consumo di carni lavorate. Un consumo superiore può aumentare il rischio di cancro, in particolare del colon-retto. Tra le probabili cause ci sono la produzione di composti potenzialmente cancerogeni che si formano, sia durante la lavorazione, sia durante la cottura ad alte temperature. Sono tuttavia necessari ulteriori studi per comprendere tutti i meccanismi alla base di tale relazione.

Per approfondire

Si considerano rosse le carni di manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello e i loro derivati. Dal punto di vista nutrizionale, carni rosse e lavorate appartengono a due diverse categorie. Nella prima rientrano quelle fresche, mentre salumi, insaccati o altre carni trasformate appartengono alla seconda. Sicuramente, la carne rappresenta un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, ossia presentano tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Questo però non ne giustifica il grande consumo, ad oggi registrato, nei paesi occidentali. Esistono altre fonti di proteine, come i legumi e il pesce. Il consumo di carne deve essere limitato anche per il suo contenuto di grassi, che sono per lo più saturi. Infine è da sfatare il mito che sia necessario consumare grandi quantitativi di carne per soddisfare il fabbisogno di ferro. Una dieta varia e sana apporta tutto ciò di cui il nostro organismo ha bisogno.

**Raggiungere i 500g alla settimana di carne rossa
è più facile di quanto si creda!**



100 g
Ragù

+



50 g
Prosciutto cotto

+



150 g
Filetto di manzo

+



150 g
Roastbeef

+



50 g
Bresaola



6. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

Assumere solo occasionalmente le bevande zuccherate aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità e pertanto il rischio di sviluppare malattie oncologiche. Il loro consumo quotidiano contribuisce direttamente ad un aumento dell'apporto calorico, per di più con scarso potere saziante.

Per approfondire

Tra le bevande zuccherate sono compresi succhi di frutta, tè freddo e bevande gassate. Per definizione presentano grandi quantità di zuccheri sebbene ce ne si renda conto solo leggendo la tabella nutrizionale presente in etichetta. Ad esempio, una bevanda gassata può contenere fino a 40 g di zuccheri mentre una di tè freddo fino a 30 g. Sono quantità eccessive se si pensa che i livelli di assunzione di riferimento indicano di non superare il 15% dell'apporto energetico totale. Vale a dire che, per una dieta da 2000 kcal, non si dovrebbero superare i 75 grammi di zucchero al giorno, che comprendono anche gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta; con una sola lattina di bibita gassata si supera più della metà del quantitativo massimo. Per cui, data l'importanza di una corretta idratazione per mantenere lo stato di salute, è necessario, nella quotidianità, prediligere il consumo di acqua.

Quanto zucchero consumiamo durante una giornata...





7. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Indipendentemente dal tipo di bevanda, il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche. L'etanolo, classificato come cancerogeno, viene metabolizzato nel fegato e trasformato in acetaldeide, molecola che gioca un ruolo importante nel processo neoplastico. Per di più, le ricerche mostrano che il consumo di alcol è associato spesso all'uso di tabacco, amplificando così l'effetto negativo per la salute.

Per approfondire

Non ci sono raccomandazioni per il consumo di alcol, esistono tuttavia delle indicazioni per un'assunzione moderata se proprio si vogliono introdurre alcolici. Si consiglia di non superare 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 per gli uomini. Un'unità alcolica, pari a circa 12 grammi di etanolo, corrisponde a: un bicchiere di birra da 330 ml, di vino da 125 ml, da aperitivo da 80 ml e di superalcolico da 40 ml.

Se proprio si vuole consumare alcol



**Max 2 U.A
al giorno**



**Max 1 U.A
al giorno**

Una unità alcolica (U.A) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo
Una tale quantità è contenuta in:



BIRRA
bicchiere da
330 ml

oppure



VINO
bicchiere da
125 ml

oppure



APERITIVO
bicchiere da
80 ml

oppure



SUPERALCOLICO
bicchiere da
40 ml



8. SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA

Non ci sono ancora prove che l'uso di integratori giochi un ruolo nella prevenzione oncologica, anzi alcune evidenze mostrano il contrario. Ad oggi, la ricerca scientifica non ha individuato sostanze in grado di ridurre il rischio di sviluppare i tumori, variare la propria alimentazione permette di mantenere in salute l'organismo e di prevenire le malattie cronico degenerative.

Per approfondire

Gli integratori alimentari possono essere sotto forma di pastiglie, capsule, in polvere o liquidi. Contengono nutrienti o altri composti e devono essere utilizzati per integrare la dieta solo in casi specifici. Pertanto, il loro consumo deve seguire le indicazioni di un medico che potrà valutare, caso per caso, la quantità del nutriente o la sostanza di cui l'individuo necessita. Gli integratori non devono essere considerati come sostituti degli alimenti. Introdurre ad alte dosi un nutriente può avere un effetto completamente diverso sull'organismo, rispetto a quello che avrebbe se consumato con gli alimenti.





9. SE PUOI ALLATTA IL TUO BAMBINO AL SENO

L'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi può essere protettivo tanto per la madre quanto per il bambino. Allattare protegge la donna dall'insorgenza di tumore al seno, a tutte le età, e sono presenti evidenze, ancora limitate, anche per la prevenzione del tumore dell'ovario. Inoltre aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza, riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità e quindi indirettamente il rischio di tumore.

Per approfondire

Il latte materno presenta tutti i nutrienti di cui il bambino necessita per crescere fino ai sei mesi di vita. I neonati non dovrebbero introdurre alimenti solidi durante il primo semestre di vita, in modo graduale saranno inseriti durante lo svezzamento. Alcune evidenze mostrano come l'allattamento al seno, per almeno sei mesi di vita, sia in grado di prevenire l'eccesso di peso nel bambino e le patologie correlate. I latti formulati dovrebbero essere utilizzati sotto consiglio di un pediatra o di un professionista, che valuterà ogni caso specifico.

CONSIGLI PRATICI PER L'ALLATTAMENTO AL SENO

- ◀ Quando allatti assicurati che il bambino sia ben attaccato al seno;
- ◀ Non avere paura di chiedere consigli. Può essere necessario un po' di tempo per prendere confidenza con l'allattamento;
- ◀ Se smetti di allattare, anche per un breve periodo, sarà difficile ricominciare;
- ◀ Assicurati di consumare tutti i nutrienti necessari per soddisfare i fabbisogni, in particolare di micronutrienti, attraverso la dieta.



10. LE RACCOMANDAZIONI SONO VALIDE ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE

Seguire un'alimentazione varia, basata sulle raccomandazioni per la prevenzione oncologica, può aiutare a mantenere sotto controllo la crescita tumorale durante i diversi stadi della malattia, a ridurre il rischio di una recidiva in chi ha superato una diagnosi di tumore e a limitare gli effetti delle terapie che spesso si presentano.

Per approfondire

Grazie ai programmi di screening e alla diagnosi precoce, il numero di sopravvissuti alla malattia è aumentato negli ultimi decenni ed è in costante crescita. Una dieta sana, basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale, e uno stile di vita attivo favoriscono un migliore recupero dello stato di salute. Leggere, informarsi e attuare cambiamenti nello stile di vita sono tutti gesti importanti che possono contribuire alla prevenzione di una recidiva o di altre patologie secondarie. È bene però sottolineare che la ricerca in questo ambito è ancora agli inizi e non è facile ottenere risultati univoci e convincenti. Importante è saper riconoscere quando i messaggi tratti da risultati scientifici sono attendibili e quando, invece, derivano da errate interpretazioni o mistificazioni.

MANTENERE UN SANO SCETTICISMO

Non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo o report che leggiamo o vediamo, ma è sufficiente utilizzare il buonsenso. Probabilmente se una soluzione suona troppo facile e comoda per essere vera, probabilmente non lo sarà

NON AFFIDARSI A SOLUZIONI TROPPO FACILI

Il cancro è una malattia complessa che non può trovare soluzioni "magiche". Anche l'organismo è una macchina complessa che interagisce con i diversi composti presenti negli alimenti. La strategia per la prevenzione va quindi cercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento

LEGGERE ATTENTAMENTE

Il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti. Attenzione quindi ai termini "scoperta scientifica" oppure "miracolo" in quanto anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata

COME VALUTARE LA VALIDITÀ DI UN'INFORMAZIONE?

RICERCARE LA "VERSIONE INTEGRALE" DELLA STORIA

I report che si possono vedere in tv o leggere sui giornali sono troppo brevi per includere tutti i dettagli di un argomento

AFFIDARSI A FONTI ISTITUZIONALI E RICONOSCIUTE

Prima di intraprendere dei cambiamenti drastici è sempre raccomandabile consultare il proprio medico

Questo materiale è stato tradotto e riadattato dal:
World Cancer Research Fund/American and Cancer: a Global
Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.



PROGRAMMA DI NUTRIZIONE
DELL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA



smartfood.ieo.it

info.smartfood@ieo.it