

Le raccomandazioni degli esperti per la prevenzione oncologica

SECONDO UN'ATTENTA VALUTAZIONE DEI RISULTATI CHE LA RICERCA SCIENTIFICA AD OGGI CI OFFRE, GLI ESPERTI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO (WORLD CANCER RESEARCH FUND, WCRF) HANNO STILATO DIECI RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI.

1. Mantenere un peso salutare



Malattie cardiovascolari, ictus, diabete e numerosi tipi di cancro incrementano proporzionalmente con l'aumento dell'**Indice di Massa Corporea (BMI)**.

$BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza (m)}^2$

Normopeso: BMI tra 18,5 e 24,9

Sovrappeso: BMI tra 25 e 29,9

Obesità: BMI ≥ 30

Oltre al BMI va considerata anche la circonferenza vita, che negli uomini deve essere inferiore a 94 cm (o comunque non superare i 102 cm) e per le donne inferiore a 80 cm (o comunque non superare gli 88 cm).

2. Essere fisicamente attivi ogni giorno



Le persone sedentarie hanno un rischio aumentato di circa il 20-30% della mortalità per tutte le cause. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno. Svolgere attività fisica apporta benefici importanti sia da un punto di vista metabolico che funzionale, permettendo il controllo del peso e della massa muscolare e con un impatto positivo anche a livello mentale.

3. Limitare il consumo di cibi ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate



Sono ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, ricchi di zuccheri, sale e grassi e poveri di fibre e quindi poco sazianti come merendine, piatti pronti e cibi da fast-food. Anche le bevande con zuccheri aggiunti, come bibite e succhi di frutta, sono oggetto di questa raccomandazione.

4. Consumare più alimenti di origine vegetale



L'adeguato consumo di verdura e frutta può svolgere un'azione protettiva nei confronti di una serie di tumori, soprattutto quello dell'intestino. È quindi indispensabile spostare il centro dell'alimentazione dal consumo di alimenti di origine animale a quelli vegetali, con cereali integrali e legumi.

Sommando verdura e frutta sono raccomandate almeno

5 porzioni al giorno (circa 600g)

Ricorda di consumare:

- almeno una/due porzioni di verdura a pasto
- due/tre porzioni di frutta al giorno
- legumi
- cereali e prodotti derivati integrali
- olio extravergine di oliva di elevata qualità

5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate



Si raccomanda di non consumare più di **500 g di carne rossa** (manzo, maiale, vitello, selvaggina) alla settimana, per le persone che hanno ricevuto una diagnosi di tumore si consiglia invece di non superare i **300 g alla settimana**.

La **carne trasformata** (carne in scatola, insaccati, affettati, wurstel) andrebbe invece evitata e consumata solo occasionalmente, preferendo prosciutto crudo o bresaola, affettati freschi, in porzioni non superiori ai **50 g**.

È consigliabile abbinare la carne alla verdura, prediligendo metodi di cottura semplici (piastra, vapore, forno) ed evitando cotture alla brace o prolungate, in quanto si potrebbero venire a creare composti quali gli idrocarburi policiclici aromatici e le ammine eterocicliche che sono potenziali agenti cancerogeni.

6. Limitare il consumo di bevande alcoliche



Il consumo di alcol non è raccomandato.

L'etanolo infatti è stato classificato dalla International Agency for Research on Cancer (IARC) tra le sostanze sicuramente cancerogene.

Per chi ne consuma, la raccomandazione è non superare **1 bicchiere di vino al giorno per le donne e 2 per gli uomini**, solo durante i pasti.

La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino (da 120 ml) è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra (330 ml) e in un bicchierino di distillato o di liquore (40 ml).

7. Limitare il consumo di sale ed evitare i cibi contaminati da muffe



I cibi salati o conservati sotto sale possono aumentare il rischio di cancro gastrico: limitare l'apporto dietetico di cloruro di sodio (sale) **sotto i 5-6 g al giorno**.

Evitare cibi contaminati da muffe, in particolare cereali e legumi.

Gli alimenti conservati male o addirittura ammuffiti sono da evitare per il rischio che contengano micotossine, in particolare l'aflatossina, un fattore di rischio per il cancro del fegato.

Tratta da:

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

8. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo



Seguire una dieta varia e ricca di alimenti vegetali è un ottimo metodo per mantenere l'organismo in salute e prevenire i tumori.

L'assunzione di supplementi nutrizionali (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

Gli integratori andrebbero assunti solo in condizioni di accertata necessità e limitatamente al periodo di sostanziale carenza nutrizionale.

9. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi



Allattare al seno è utile sia per la madre che per il bambino, poiché riduce l'incidenza del cancro della mammella e protegge i bambini dal sovrappeso e dall'obesità e quindi indirettamente dalle patologie correlate e dai tumori legati al peso.

10. Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro valgono anche per chi si è già ammalato

Adottare uno stile di vita sano e seguire un'alimentazione equilibrata può contribuire a mantenere sotto controllo la crescita tumorale, a ridurre gli effetti collaterali delle terapie antitumorali ed a ridurre il rischio di recidiva.



NON FUMARE, EVITARE IL FUMO PASSIVO, PROTEGGERSI DAL SOLE, PARTECIPARE AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE E DI SCREENING SONO ALTRE IMPORTANTI AZIONI PER MIGLIORARE LO STILE DI VITA, RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO E CONTRIBUIRE ALLA PREVENZIONE DI ALTRE IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE.