



**C'è chi è sveglio  
anche quando dorme.**

**Frutta e Verdura.  
Sveglia chi la mangia!**



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



# ALIMENTAZIONE e CANCRO

ALIMENTAZIONE IN AZIONE



Una dieta equilibrata e corretta è in grado di ridurre del 30-40% il rischio di sviluppare un tumore. Numerosi studi condotti su diversi gruppi di popolazioni nel mondo hanno documentato che la maggiore o minore diffusione del cancro dipende in larga misura da come si vive, da quello che si mangia e da quanto si mangia nei diversi paesi.

Anche in Italia esistono prove della responsabilità del cibo sulla diffusione del cancro. In linea generale è possibile affermare che nelle regioni settentrionali della penisola, le più industrializzate, i tumori hanno complessivamente una frequenza doppia rispetto al meridione ed alle isole, anche a causa delle diverse abitudini alimentari.

Un'alimentazione ricca di calorie, di zuccheri semplici, di proteine, di cibi raffinati, e povera di alimenti naturalmente completi, ha contribuito grandemente allo sviluppo di numerose malattie, note anche come "malattie del benessere": l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica e, soprattutto, molti tipi di tumore.

# INFLUENZA DEL CIBO SUI TUMORI PIÙ DIFFUSI

Tipo di tumore	Numero annuale di casi di malattia nel mondo	Cibi che lo prevengono (-) o che lo favoriscono (+)	Percentuale di tumori evitabili con la dieta	Fattori non dietetici collegati al tumore
Polmone	1.320.000	- Verdura e frutta	dal 20 al 33%	Fumo Ambiente di lavoro
Stomaco	1.015.000	- Verdura e frutta - Uso del frigo + sale + grigliate	dal 66 al 75%	Infezione da Helicobacter pylori
Mammella	910.000	- Verdure + grassi + alcol + obesità	dal 33 al 50%	Abitud. riproduttive Menarca precoce Patrimonio genetico Radiazioni
Colon Retto	875.000	- Fibre e verdure - attività fisica + grassi + alcol	dal 66 al 75%	Patrimonio genetico Colite ulcerosa
Bocca e Gola	575.000	- Verdure e frutta + alcol + grigliate	dal 33 al 50%	
Fegato	540.000	+ alcol + cibi contaminati	dal 33 al 66%	HBV o HCV
Collo dell'Utero	525.000	+ obesità	dal 10 al 20%	HPV - Fumo
Esofago	480.000	- Verdura e frutta + alcol	dal 50 al 75%	Fumo
Prostata	400.000	+ grassi	dal 10 al 20%	

Per diminuire il rischio cancro non è sufficiente eliminare il "cibo cattivo" e sostituirlo con quello "buono". I meccanismi biologici attraverso i quali gli alimenti favoriscono la crescita di cellule tumorali sono molteplici e complessi. È ragionevole pensare che una alimentazione "protettiva" coincida con una dieta equilibrata di molti alimenti diversi assunti costantemente nel corso degli anni.

Nella maggior parte dei casi, inoltre, è in gioco tutto lo stile di vita e non solo il modo di mangiare.

Gli alimenti infatti rappresentano solo uno degli elementi esterni o "esogeni" in grado di aumentare il rischio di sviluppare un tumore, assieme a numerosissimi altri (fumo, radiazioni, veleni,





## ALIMENTAZIONE IN AZIONE

virus, etc.) che quotidianamente entrano in contatto con il nostro organismo.

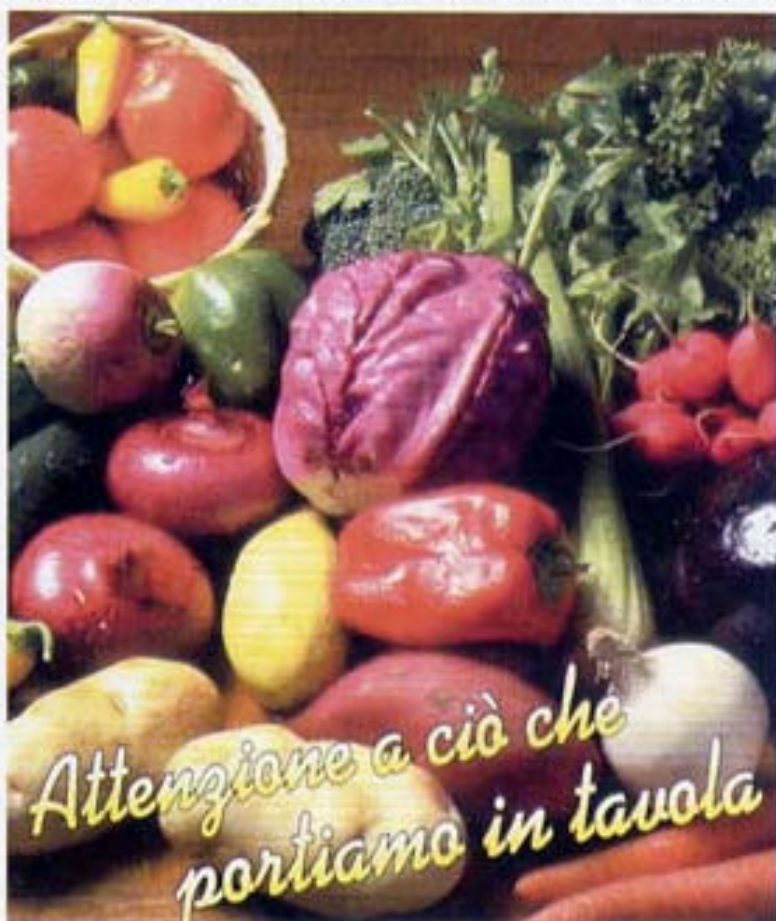
Un'altra difficoltà viene dal tempo richiesto perché i cambiamenti dietetici diano dei risultati.

Solo in pochi casi i benefici di una buona dieta, intesi come riduzione del rischio di sviluppare un tumore, si manifestano precocemente ma di solito occorre che il costume alimentare "protettivo" inizi fin dall'infanzia e che sia portato avanti per molti anni. Secondo gli esperti i benefici di un cambiamento della dieta nella popolazione generale compariranno chiaramente dopo 15-60 anni dal suo inizio!

I meccanismi che collegano il cibo ai tumori sono moltissimi e solo una parte di essi è nota. Si tratta di meccanismi complessi che coinvolgono molti fattori contemporaneamente. Semplicisticamente possiamo distinguere "meccanismi alimentari negativi", che cioè favoriscono lo sviluppo di un tumore, e "meccanismi alimentari positivi", che proteggono l'organismo.

Alcuni alimenti contengono sostanze cancerogene o provocano la loro formazione nell'organismo. Le *nitrosamine*, per esempio, sono dei potenti cancerogeni che si trovano in molti cibi conservati (insaccati, carne in scatola) o si formano nello stomaco per reazione chimica tra i nitrati e i componenti principali delle proteine, gli aminoacidi. Anche le *amine enterocaloriche* sono cancerogene: esse si formano portando durante la cottura gli aminoacidi contenuti nella carne a temperature molto alte (carne alla brace).

Nitrosamine ed amine enterocaloriche sono dunque dei cancerogeni diretti, sono in grado, cioè, di





## ALIMENTAZIONE IN AZIONE

favorire con azione diretta lo sviluppo di un tumore. Altri alimenti, invece, agiscono indirettamente riducendo le normali difese dell'organismo alle sostanze cancerogene. I *cibi eccessivamente raffinati* riducono la flora normale intestinale che ha il compito di proteggere l'intestino o aumentano il tempo di transito delle feci nell'intestino stesso (stitichezza): l'uno e l'altro fatto potrebbero facilitare l'azione degli agenti cancerogeni presenti negli alimenti.

Infine gli alimenti raffinati hanno un'influenza negativa su alcuni ormoni normalmente prodotti nell'organismo (insulina) e sul senso di sazietà (saziano meno degli alimenti non raffinati), traducendosi in un ulteriore aumento del rischio di sviluppare un cancro.

Tra i tanti alimenti protettivi, le *vitamine* sono in grado di neutralizzare alcune sostanze che si formano dal metabolismo dei cibi (sostanze ossidanti) in grado di favorire la nascita e la crescita di cellule tumorali. Questa azione protettiva è attribuita in genere a tutta la verdura e rappresenta probabilmente una delle più importanti azioni anticancro dei vegetali. Non vi è alcuna prova che le pillole di vitamine esercitino un'azione altrettanto utile. Gli estrogeni vegetali (*fitoestrogeni*) contenuti in numerosi alimenti (soia, legumi, farina integrale) possono contrastare la produzione di ormoni maschili e femminili che hanno dimostrato a loro volta di favorire la nascita o la crescita di alcuni tipi di cancro (mammella, prostata).





# ALIMENTAZIONE IN AZIONE

Sulla base delle attuali conoscenze sul rapporto tra alimentazione e rischio di tumore, è possibile proporre alcune *raccomandazioni alimentari* per uno stile nutrizionale che favorisca la prevenzione del cancro e di altre malattie croniche.

Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con un'ampia varietà di verdure e frutta, di legumi e alimenti non o poco raffinati.



Mantenere il peso forma e non appesantirsi troppo nell'età adulta.



# ALIMENTAZIONE IN AZIONE

Mantenersi  
fisicamente attivi  
per tutta la vita.



### MODERA GLI ZUCCHERI



Basare  
l'alimentazione  
quotidiana su  
cereali e legumi.  
Preferire prodotti  
che non abbiano  
subito importanti  
trattamenti  
industriali. Evitare il  
più possibile farine e  
zuccheri raffinati.

Le bevande alcoliche  
sono sconsigliate.  
Non superare due  
bicchieri di vino al  
giorno per gli uomini  
e uno per le donne.





# ALIMENTAZIONE IN AZIONE

L'uso abituale di carne rossa è sconsigliato. È preferibile consumare pesce, carni bianche o di animali selvatici.

## LIMITA LA CARNE



## RIDUCI I GRASSI



Limitare il consumo di grassi (meno del 30% delle calorie totali) e in particolare dei grassi di origine animale (meno del 10% delle calorie totali).

L'assunzione di preparati vitaminici non è suggerita, se non per malattie di carenza.

## VARIA IL MENU'

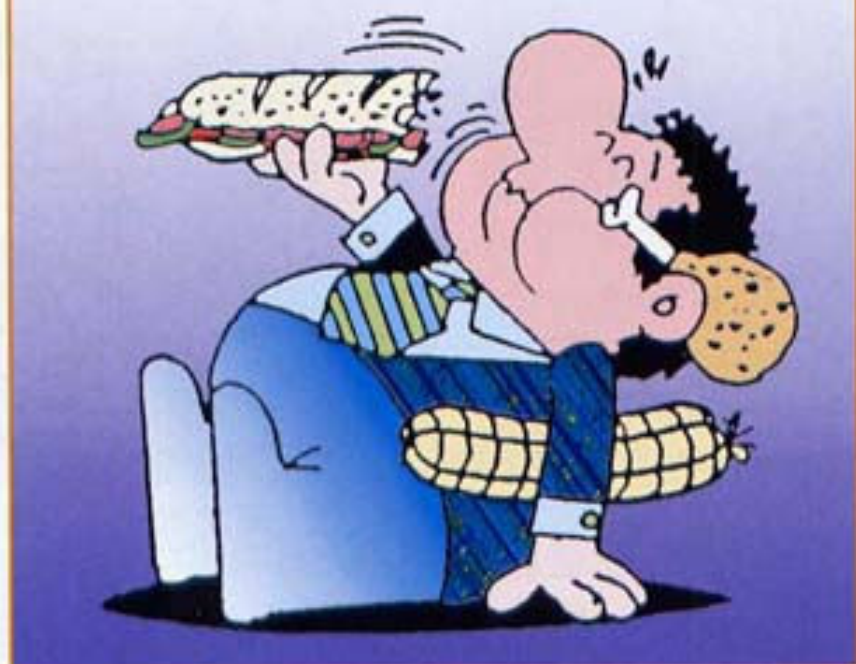




**ALIMENTAZIONE IN AZIONE**

**PER VIVERE MEGLIO**

## NON ABBUFFARTI



Evitare il consumo di cibi conservati sotto sale e limitare l'uso del sale per cucinare o per condire. Privilegiare le erbe aromatiche.

## NON MANGIARE FUORI PASTO



Non lasciare a lungo i cibi deteriorabili a temperatura ambiente ma conservarli in frigorifero.





## CHI BEN COMINCIA E' A META' DELL'OPERA

Eh sì, fare una buona prima colazione conta davvero tanto per chi vuole mangiare e stare bene. Purtroppo molti bambini (e anche molti adulti) non la fanno o la fanno male. E tu? Rispondi a questo test e lo scoprirai



Fai tutte le mattine la prima colazione seduto?

SÌ  NO

Nella tua prima colazione è sempre presente del latte o dello yogurt?

SÌ  NO

Nella tua prima colazione è sempre presente un frutto o una spremuta?

SÌ  NO

Nella tua prima colazione sono sempre presenti pane o fette biscottate o cereali in fiocchi?

SÌ  NO

Nella tua prima colazione sono sempre presenti marmellata o miele?

SÌ  NO

### Se hai risposto SÌ...

#### ...a tutte e 5 le domande

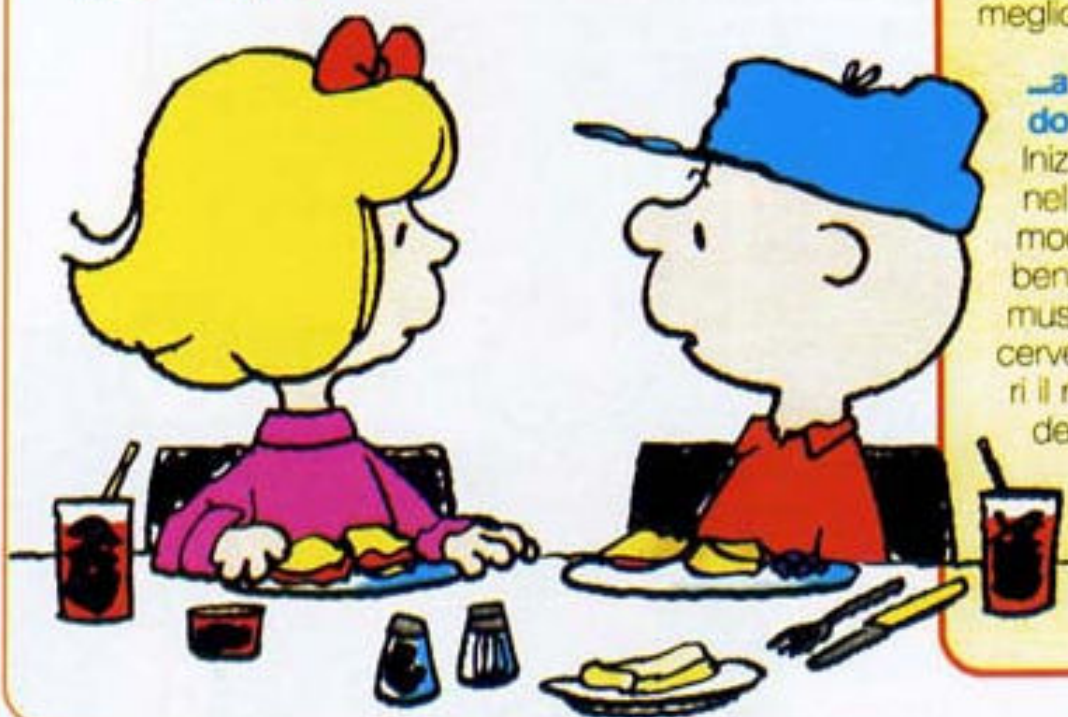
Sei un campione della prima colazione perfetta.

#### ...ad almeno 3 domande

Non c'è male, ma puoi fare di meglio.

#### ...a meno di 3 domande

Inizi la giornata nel peggiore dei modi. Con poca benzina nei tuoi muscoli e nel tuo cervello, così corri il rischio di rendere poco e male, sia a scuola sia su un campo sportivo.





# TEST: E TU, QUANTE PALLINE DA TENNIS MANGI OGNI GIORNO?

Non facciamo i furbi! Se prendi una forchettata di carote o di pomodori, se mastichi una fetta di mela o di pesca, non puoi dire di "aver mangiato la frutta e la verdura". Devi raggiungere una quantità minima: misurala in palline da tennis!

## OGNI GIORNO...



...mangi almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura grandi ognuna almeno come una pallina da tennis?

Raggiungi quasi la perfezione, stai facendo il tuo bene!



...mangi meno di 1 porzione di frutta e 2 di verdura grandi come una pallina da tennis?

Non c'è male, ma sei un po' al di sotto di quanto ti serve per crescere sano e forte e puoi fare di meglio.

...arrivi a malapena a mangiare 1 porzione di frutta e 1 di verdura grandi come una pallina da tennis?

Eh no, così proprio non va. (vai a rivedere a pagina 5 cosa ti può succedere se mangi male).



**CAMBIA, NON FARE IL FISSATO!** L'ideale è mangiare tante varietà diverse di frutta e verdura. Più ne mangi e meglio è, perché in ognuna ci sono sostanze utili al tuo organismo. Ed è meglio mangiare frutta e verdura di stagione, più buona e più ricca di sostanze nutrienti. Non ti fissare sempre sullo stesso tipo di verdura, sempre sullo stesso frutto. Cambiare è bello e si scoprono gusti nuovi. Pensa a quanti tipi di frutta e verdura finiscono di solito nel tuo piatto e scopri qui a fianco la soluzione del test.

Mangi almeno 6 diverse varietà tra frutta e verdura? Sei **Ok!**

Mangi non più di 3 varietà tra frutta e verdura? Non bastano, cambia di più, non fare il **fissato**

Mangi tra 4 e 5 varietà tra frutta e verdura? Provane altre, sei **monotono**



# ALIMENTAZIONE IN AZIONE

LIMITA LA CARNE



PREFERISCI LE VERDURE



RIDUCI I GRASSI



LIMITA I CAFFÈ



EVITA L'ALCOOL



MODERA GLI ZUCCHERI



CONTROLLA IL PESO



NON MANGIARE FUORI PASTO



VARIA IL MENU



NON ABBUFFARTI



AMA LA FRUTTA



FAI DEL MOTO



PER VIVERE MEGLIO