



Dieci suggerimenti della Lega svizzera contro il cancro

Consapevoli e sani

Un'alimentazione sana e movimento sufficiente possono ridurre il rischio di ammalarsi di cancro. Non è mai troppo tardi per iniziare a condurre uno stile di vita consapevole della salute. Cambiare poco e vivere intensamente!



1. Mantenete il peso corporeo entro valori normali.

Raccomandazioni individuali

In età adulta il Body Mass Index (BMI) dovrebbe essere compreso tra 19 e 25 (per calcolare il BMI: www.5algiorno.ch > *Motivo e idea* > *Calcolatore del BMI*)

Il peso ideale per bambini e giovani fino a 21 anni è nel settore inferiore del peso normale.

Motivi

Mantenere il peso entro valori normali può essere una delle principali misure di prevenzione dei tumori. Inoltre il sovrappeso e l'obesità fanno aumentare il rischio anche per una serie di altre malattie, come ad esempio iperlipidemia, ipertensione, colpo apoplettico, diabete tipo 2 e cardiopatie. Si è osservato che le persone con una grossa circonferenza addominale (uomini > 100 cm e donne > 90 cm) sono più soggette ad ammalarsi rispetto alle altre.



2. Fate almeno 30 minuti di movimento al giorno.

Raccomandazioni individuali

Ogni giorno si dovrebbero dedicare almeno 30 minuti all'attività fisica di media intensità (p.es. camminare a passo veloce). Per migliorare le prestazioni, si può aumentare a 60 minuti l'attività fisica di media intensità oppure aggiungere 30 minuti di attività intensa (p.es. corsa). Invece si dovrebbero evitare le attività durante le quali si sta seduti, come p.es. guardare la televisione.

Motivi

L'industrializzazione e l'urbanizzazione hanno condotto alla diminuzione dell'attività fisica. Ma l'attività fisica protegge sia da determinate forme di cancro che dal sovrappeso e dall'obesità. È facile essere più attivi nell'ogni giorno: basta andare a piedi al lavoro, salire le scale anziché prendere la scala mobile o l'ascensore, fare delle passeggiate.



3. Limitate l'uso di cibi e bevande che agevolano il sovrappeso.

Raccomandazioni individuali

I prodotti ad alta densità energetica andrebbero consumati raramente. Hanno alta densità energetica gli alimenti con più di 225 kcal per 100 g (p.es. 100 g di noci forniscono 570 kcal, 100 g di mela forniscono 52 kcal).

Non bere più di un bicchiere al giorno di bevande dolcificate (p.es. succhi di frutta, gassose ecc.).

Motivi

I cibi ad alta densità energetica contengono molte calorie e perciò favoriscono il sovrappeso. Questa raccomandazione serve più che altro alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità e quindi riduce il rischio di cancro solo indirettamente. I prodotti pronti per l'uso, il fast food, ma anche molti dolci, salatini e stuzzichini contengono spesso notevoli quantità di grasso o di zucchero e quindi si dovrebbe evitare di mangiarli frequentemente. Al contrario, gli alimenti vegetali, la verdura e la frutta saziano con un minore apporto di calorie.

Le bevande contenenti zucchero forniscono energia senza saziare. In tal modo, pur assumendo calorie, non si riduce la quantità di cibo e quindi si rischia di ingrassare.



4. Nutritevi principalmente di cibi vegetali.

Raccomandazioni individuali

Il principale gruppo di alimenti è costituito da frutta e verdura, cibi che non contengono amido o ne contengono solo piccole quantità. Se ne dovrebbero mangiare almeno 5 porzioni al giorno (almeno 400 g): possibilmente 2 porzioni di verdura, 1 porzione di insalata e 2 porzioni di frutta. (Per ulteriori informazioni consultare www.5algiorno.ch).

Ogni pasto dovrebbe contenere anche una porzione di carboidrati, sotto forma di patate, riso, pasta, prodotti a base di cereali allo stato naturale oppure legumi. Il fabbisogno giornaliero di fibre alimentari è mediamente 25 g al giorno. Pertanto si dovrebbe limitare l'uso di alimenti contenenti amido raffinati, come il pane bianco, il riso bianco ecc.

Motivi

Numerosi studi mostrano che la maggior parte delle forme di alimentazione che riducono il rischio di cancro sono prevalentemente a base di cibi vegetali. Questi alimenti hanno un'alta percentuale di sostanze nutritive (vitamine, sali minerali, sostanze vegetali secondarie) e fibre alimentari ed una bassa densità energetica. È probabile che la verdura e la frutta che contengono poco amido riducano il rischio di cancro e grazie alla bassa densità energetica prevengano l'aumento del peso. Pertanto chi mangia molti tuberi ricchi di amido, come ad esempio patate o patate dolci, dovrebbe compensare la forte quantità di amido mangiando molta verdura, frutta e legumi, cioè cibi poveri di amido.



5. Mangiate solo poca carne cruda o carne trasformata.

Raccomandazioni individuali

Il consumo di carni rosse (manzo, maiale, pecora e capra) dovrebbe essere limitato. Chi mangia regolarmente carne rossa dovrebbe consumarne meno di 500 g o - ancora meglio - meno di 300 g la settimana.

La carne trasformata, come ad esempio insaccati e salumi, andrebbe evitata, o consumata molto moderatamente.

Motivi

La carne rossa e la carne trasformata sono considerate come la causa probabile o addirittura sicura di alcune forme di cancro. Ciò non vale invece per la carne bianca ed il pesce. Tuttavia la carne può essere una preziosa fonte di sostanze nutritive, in particolare proteine, ferro, zinco e vitamina B12. Pertanto non è necessaria un'alimentazione assolutamente priva di carne: basta farne un uso moderato.

La carne trasformata (p.es. cervelat, salsicce, wienerli) viene resa conservabile tramite affumicatura, aggiunta di sale e di conservanti chimici. I prodotti a base di carne trasformata hanno un'alta percentuale di nitriti, i quali nel processo di riscaldamento si legano con le proteine della carne formando le nitrosamine. Alcuni composti delle nitrosamine sono considerati cancerogeni: è per questo che si dovrebbero evitare prodotti a base di carne trasformata.

Inoltre un'alimentazione ricca di carne contiene spesso anche molti grassi, risultando così densamente energetica ed aumentando la probabilità di un aumento di peso.



6. Fate uso moderato di bevande alcoliche.

Raccomandazioni individuali

Chi consuma bevande alcoliche, dovrebbe farne uso limitato: al massimo due bicchieri al giorno gli uomini e un bicchiere al giorno le donne. Non importa il genere di bevanda alcolica, visto che la grandezza dei bicchieri cambia: un bicchiere di birra corrisponde a 250 ml, un bicchiere di vino a 125 ml e un bicchiere di liquore a 20 ml. Ciò che importa è la quantità di alcol (etanolo).

Motivi

I risultati di molti studi giustificano la raccomandazione di non bere alcol, dal momento che la frequente assunzione di alcol aumenta notevolmente il rischio di cancro. Tuttavia non è stata definita una dose minima che non presenti un rischio di cancro. Pertanto è consigliabile evitare del tutto il consumo di alcol.



7. Mangiate poco sale ed evitate cibi ammuffiti.

Raccomandazioni individuali

Si dovrebbero consumare meno di 5 g di sale al giorno. Gli alimenti molto salati o conservati sotto sale andrebbero evitati.

Inoltre si dovrebbe evitare di consumare cereali o legumi ammuffiti. Una corretta conservazione impedisce il processo di deterioramento e di formazione della muffa.

Motivi

Il sale è una probabile causa di alcune forme di cancro, in particolare il cancro allo stomaco. Naturalmente non è necessario evitare completamente il sale, dal momento che è un elemento essenziale per la salute, ma ne bastano 1,5 g al giorno. Il fattore critico è la quantità complessiva. In Svizzera si stima che il consumo giornaliero medio di sale sia di 9-13 g.

Conservando i cibi a temperatura e umidità eccessive, si sviluppano muffe. Le muffe producono le cosiddette aflatossine, sostanze cancerogene che provocano l'insorgenza di alcune forme di cancro. Le muffe non sono sempre visibili a occhio nudo. Pertanto va assolutamente evitato il consumo di cibi avariati o ammuffiti.



8. Evitate tutti gli integratori alimentari.

Raccomandazioni individuali

Un'alimentazione bilanciata fornisce al corpo sufficienti sostanze nutritive, vitamine e sali minerali. Specialmente la verdura e la frutta sono ricche di vitamine e sali minerali e ne andrebbero mangiate 5 porzioni al giorno (per ulteriori informazioni consultare www.5algiorno.ch).

Motivi

Si sospetta che gli integratori alimentari assunti ad alti dosaggi da un lato prevenivano l'insorgenza del cancro e dall'altro la favoriscano. L'impiego di integratori alimentari per la prevenzione del cancro potrebbe comportare effetti negativi indesiderati e pertanto non è consigliabile. Invece si possono mangiare tranquillamente molta frutta e verdura. Inoltre le compresse di vitamine non contengono fibre alimentari (prevenzione del cancro intestinale), di cui invece sono ricchi i prodotti integrali, la verdura e la frutta.



9. Allattate il vostro bambino per almeno sei mesi.

Raccomandazioni individuali

Almeno per i primi sei mesi, le mamme dovrebbero nutrire i propri figli allattandoli. Solo in seguito si può cominciare ad integrare questa alimentazione con cibi supplementari.

Motivi

Molti studi mostrano che nutrire il bambino esclusivamente con il latte materno protegge sia il bambino che la mamma. L'allattamento riduce infatti il rischio di cancro al seno della mamma, rafforza il sistema immunitario del bambino, riduce il rischio di obesità e lo protegge da infezioni ed altre malattie.



10. Per prevenire il cancro, seguite costantemente queste raccomandazioni.

Raccomandazioni individuali

Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro dovrebbero essere seguite costantemente. Se possibile e se non vi sono altre prescrizioni, basterà seguire le raccomandazioni per la prevenzione del cancro: mantenere un peso sano e svolgere ogni giorno del movimento.

Ai malati di cancro che stanno per svolgere, svolgono o hanno svolto un trattamento attivo si raccomanda di rivolgersi a un dietista diplomato.

Motivi

Seguendo le nostre raccomandazioni si contribuisce non solo a ridurre il rischio di cancro, ma anche a prevenire altre malattie croniche. Non è mai troppo tardi per iniziare a condurre uno stile di vita consapevole della salute! Cambiare poco e vivere intensamente.

Fonte: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007