

*“Migliorare lo stile di vita significa ridurre i rischi di malattie future – dichiara il dott. Giovanni Vizzini, direttore del Dipartimento di Patologie addominali di ISMETT – In particolare per chi ha fatto un trapianto di fegato e ha investito molto sulla propria salute. Ma non necessariamente una dieta è solo sacrificio. L'alimentazione sana può essere un piacere del gusto e dell'occhio”*



Palermo, 13 ottobre 2015 – È ormai un dato basato sulle evidenze che lo stile di vita sia un fattore fondamentale nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie croniche non trasmissibili, come suggerito dalla Organizzazione Mondiale Sanità. Alimentazione non corretta e sedentarietà, insieme al fumo, sono le principali cause di malattia e di morte nei paesi industrializzati (infarto, ictus e tumori).

Migliorare lo stile di vita significa quindi star meglio, ridurre i rischi di malattie future, ridurre i costi per la collettività. Basta seguire delle semplici regole, che il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro ha recentemente riassunto in un decalogo (10 raccomandazioni), basato sulle prove scientifiche attualmente disponibili.

Ecco le raccomandazioni:

**1. Mantenersi snelli per tutta la vita.** Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea ( $IMC = \text{peso in Kg} / \text{altezza in metri}^2$ ) che dovrebbe rimanere fra 21 e 23. Ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un  $IMC = 70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$  cioè appena superiore all'intervallo raccomandato.

**2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una

camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

**3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra *limitare* ed *evitare*. Se occasionalmente può essere sensato mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, da evitare invece nella quotidianità, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da bandire, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

**4. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno; si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

**5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni bovine, compreso il vitello, ovine e suine. Non sono raccomandate, ma per chi volesse mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di *limitare* (per le carni rosse) e di *evitare* (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

**6. Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

**7. Limitare il consumo di sale (non più di 5 gr al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe** (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buono stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

**8. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

**9. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

**10. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è ammalato.**

**COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO**



*fonte: ufficio stampa*