



4 febbraio 2016 – In occasione del World Cancer Day, l'ADI – Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ricorda come è possibile prevenire circa un terzo delle totali neoplasie attraverso una dieta sana e corretta, il mantenimento del proprio peso corporeo e una regolare attività fisica.

Sulla base delle linee guida emanate e riconosciute dal World Cancer Research Fund International (WCRF) e riconosciute da tutto il mondo scientifico, gli esperti ADI lanciano le 10 regole da seguire per una corretta prevenzione oncologica.

Gli esperti precisano che le seguenti raccomandazioni sono valide anche per chi è guarito dal cancro e non ha riportato effetti collaterali causati dalle terapie pregresse, ma che non possono essere applicate a soggetti sottoposti a trattamenti chirurgici, radioterapici o chemioterapici che hanno specifici fabbisogni nutrizionali e che è importante si rivolgano sempre allo specialista competente (dietologo e dietista).

### **1. Controlla il peso corporeo**

L'IMC (Indice di Massa Corporea) deve mantenersi tra 18,5 e 24,9. Si calcola dividendo il peso per l'altezza espressa in metri al quadrato. Ad esempio una persona che pesa 70kg ed è alta 1,74m ha un IMC di  $70/(1,74 \times 1,74) = 23.1$

### **2. Svolgi una regolare attività fisica**

Svolgere una regolare attività fisica è fondamentale, per chi non potesse, è sufficiente camminare a passo svelto per almeno 150 minuti a settimana.

### **3. Evita le bevande zuccherate e limita i cibi ad alta densità energetica**

Evitare gli zuccheri semplici e limitare gli alimenti ad alta densità calorica come i dolci, significa anche ridurre il rischio di sovrappeso ed obesità.

#### **4. Aumenta il consumo di alimenti di origine vegetale**

Si consiglia di aumentare il consumo di frutta e verdura, legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave...) come sostituti delle proteine di origine animale e cereali integrali. Sono alimenti ricchi di vitamine, sali minerali, fibre ed altre sostanze con attività benefica.

#### **5. Limita la carne rossa e le carni lavorate e conservate**

Si consiglia di limitare il consumo di carne rossa preferendo quella bianca e limitare fortemente il consumo di prodotti conservati e lavorati (insaccati, salumi) in questo modo è possibile contribuire anche alla riduzione di assunzione di sodio.

#### **6. Limita le bevande alcoliche**

Per chi decide di consumarle, le raccomandazioni indicano il dosaggio massimo di n. 2 bicchieri/die per l'uomo e n. 1 bicchiere/die per la donna. Si consideri il contenuto medio di etanolo a bicchiere pari a 10-15g equivalente a 1 bicchiere di vino o una birra da 125 ml o un bicchierino di superalcolico (40ml).

#### **7. Limita il consumo di sale**

Per ridurre il consumo di sale si consiglia l'implementazione dell'uso di spezie, aromi ed erbe aromatiche. Si consiglia sempre la lettura delle etichette per controllare il contenuto di sodio nei prodotti industriali.

#### **8. Varia la tua dieta**

Assumere una dieta varia ed equilibrata secondo anche la disponibilità stagionale, permette l'assunzione di tutti i nutrienti necessari al proprio organismo e rende inutile l'assunzione di integratori anche a scopo di prevenzione oncologica, salvo particolari condizioni identificate dal Medico Curante o Specialistico.

#### **9. Favorire l'allattamento al seno**

Questa dovrebbe essere la prima scelta e favorita per i primi 6 mesi del bimbo. Ciò protegge oltre al bambino anche la madre dal tumore al seno e dall'insorgenza di obesità e sovrappeso.

#### **10. Prediligi la dieta mediterranea**

Gli effetti benefici svolti dalla Dieta Mediterranea nella prevenzione del cancro vengono ripetutamente confermati dai risultati della ricerca scientifica, recenti meta-analisi hanno evidenziato, inoltre, l'efficacia preventiva neoplastica delle diete pesco-vegetariane.

*fonte: ufficio stampa*