



# LA DIETA ANTI-CANCRO

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



## LA DIETA ANTI-CANCRO

### Raccomandazioni Del World Cancer Research Found

Ci sono voluti cinque anni di lavoro da parte di trecento esperti di tutto il mondo per dar luce nel novembre 2007, di una pubblicazione di oltre 500 pagine nella quale si fa il punto delle conoscenze attuali sul ruolo di alimentazione e stile di vita



nell'insorgenza di tumori. Il rapporto alla luce di migliaia di ricerche, sintetizza in 10 raccomandazioni le indicazioni da seguire per la prevenzione del cancro.

### **Raccomandazione 1** **Puntare a restare il più possibile vicini al vostro peso "ragionevole".**

Mantenere il peso forma per tutta la vita è indispensabile per proteggere la propria salute da molti tipi di tumore. Con peso "ragionevole" si intende quello che si colloca nella fascia di Indice di Massa Corporea IMC\* tra 19 e 25. Sono infatti sempre più schiacciati le prove che sovrappeso e obesità aumentano il rischio di cancro. Le evidenze più evidenti riguardano i tumori al colon-retto, esofago, endometrio, pancreas, reni e seno. Anche la localizzazione ha importanza: il grasso addominale è il più pericoloso in quanto agisce come "produttore di ormoni" rilasciando estrogeni nel sangue oltre che di altri ormoni. Sovrappeso e obesità sono inoltre un fattore di rischio anche per altre

malattie degenerative, come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

### **Raccomandazione 2** **Svolgere quotidianamente attività fisica**

È accertato che l'attività fisica di qualsiasi tipo sia in grado di proteggere il nostro corpo dal cancro ed anche dell'eccesso di peso che è a sua volta un fattore di rischio.

Gli studi dimostrano che un'attività regolare aiuta a mantenere corretti i livelli ormonali e rinforza il sistema immunitario, tutti fattori protettivi nei confronti del rischio di patologia tumorale.

Sono sufficienti 30 minuti al giorno di attività moderata, come camminare a passo svelto o andare in bicicletta oppure un'ora di attività moderata a giorni alterni.

### **Raccomandazione 3** **Limitare il consumo di alimenti ad elevata densità calorica. Evitare le bevande zuccherate.**

I cibi ad elevata densità calorica sono quelli che forniscono molta energia per unità di peso. Per esempio, 100 g di mela apportano 53 calorie, mentre una barretta da 50 g di cioccolato al latte ben 270!! Preferendo gli alimenti a bassa densità calorica ci si sente più sazi ed è più difficile introdurre troppe calorie, strategia migliore per non ingrassare.

Il consumo regolare di bevande zuccherate contribuisce all'aumento di peso. La raccomandazione fa riferimento soprattutto alle bibite con zuccheri aggiunti, ma viene indicato di limitare a non più di un bicchiere al giorno anche il consumo di succhi di frutta al naturale, perché contengono molto zucchero.



### **Raccomandazione 4** **Consumare soprattutto alimenti di origine vegetale**

I cibi vegetali devono costituire la base di ogni pasto.

La ricerca ha mostrato che una dieta che include in abbondanza frutta, verdura, legumi e cereali preferibilmente integrali protegge da diversi tipi di tumore. Le ragioni di questa azione preventiva dipendono dalla presenza di:

- vitamine, minerali e composti fenolici che grazie alla loro azione antiossidante rinforzano il sistema immunitario e proteggono le cellule dai danni ossidativi

- fibre alimentari fornite dai cibi vegetali sono legate alle riduzioni del rischio di cancro.

Per aumentare l'introduzione di fibre viene consigliato di preferire i cereali integrali, rendendo così più facilmente raggiungibile l'obiettivo di assumere 35 g di fibre al giorno raccomandato dall'OMS. (400 g è la quantità minima di verdura da consumare quotidianamente)

### **Raccomandazione 5** **Limitare il consumo di carne ed evitare le carni conservate**

Nell'ultimo decennio le prove emerse sono schiacciati: un

eccessivo consumo di carni rosse (bovino, vitello, cavallo) e ancora di più di carni conservate, come salumi e insaccati, è causa di cancro al colon-retto.

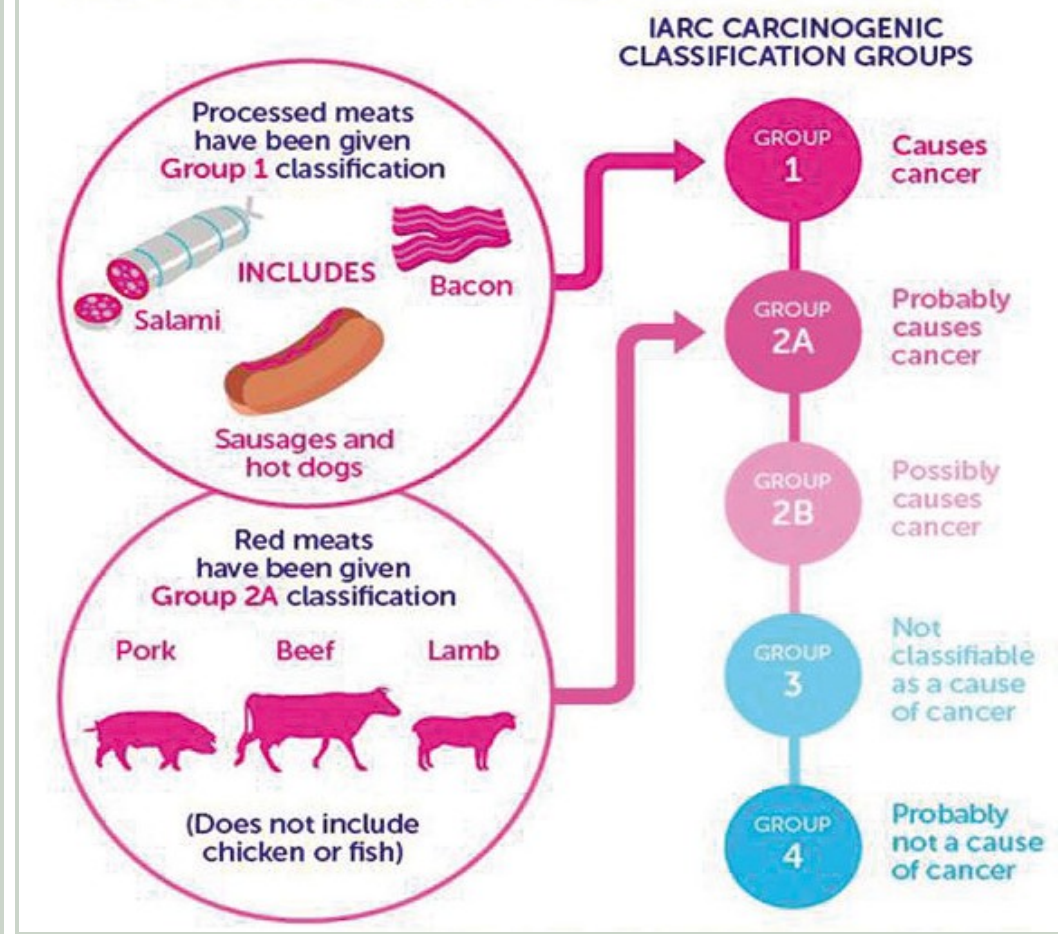
Per questo viene indicato di non mangiare più di 500 g di carni rosse la settimana, dei quali la quota di carne conservata deve essere minima o nulla.

La raccomandazione settimanale è la quantità al di sotto della quale non sembra esserci rischio per la carne fresca, mentre per quella conservata dagli studi non è emerso una dose soglia sicura, il rischio aumenta con ogni porzione.



# MEAT AND CANCER

## HOW STRONG IS THE EVIDENCE?



### Raccomandazione 6

#### Limitare il consumo di alcolici

La ricerca ha mostrato che le bevande alcoliche sono causa di diversi tipi cancro: bocca, faringe, laringe, esofago, stomaco, seno per le donne e colon per gli uomini. Non è emerso un livello minimo che non provoca un aumento del rischio di tumori, né una differenza tra i diversi tipi di bevande alcoliche. Quindi per quanto riguarda il cancro la raccomandazione dovrebbe essere "consumo zero". Tuttavia è ormai abbastanza accettato che un modesto uso di alcolici può proteggere dalle malattie cardiovascolari, per questo il limite posto nella raccomandazione è di due bicchieri di alcolici a bassa gradazione alcolica al giorno per gli uomini e uno per le donne.

### Raccomandazione 7

#### Limitare il consumo di sale e di alimenti conservati sotto sale

Un eccessivo consumo di sale può danneggiare il rivestimento dello stomaco ed è questa una ragione per cui è correlato ad un aumento di rischio di cancro in questa sede. Un eccesso di sodio è inoltre un fattore di rischio per l'ipertensione. La raccomandazione generale perciò è di evitare alte dosi di singoli nutrienti perchè possono avere effetti inaspettati, alterando l'equilibrio dell'organismo. Viene quindi consigliato di aumentare l'assunzione di principi nutritivi protettivi (vitamine, minerali, fibra, composti fenolici) attraverso gli alimenti che naturalmente li contengono.

### Raccomandazione 8

#### Gli integratori non sono indicati per la prevenzione del cancro

Le ricerche hanno evidenziato che quantità elevate di nutrienti assunti come supplementi possono proteggere quanto favorire il cancro a seconda dei casi.

La raccomandazione generale perciò è di evitare alte dosi di singoli nutrienti perchè possono avere effetti inaspettati, alterando l'equilibrio dell'organismo.

Viene quindi consigliato di aumentare l'assunzione di principi nutritivi protettivi (vitamine, minerali, fibra, composti fenolici) attraverso gli alimenti che naturalmente li contengono.



**Raccomandazione speciale 1**  
**Le mamme dovrebbero allattare al seno per almeno 6 mesi**

Sono ormai molte le evidenze scientifiche che mostrano che l'allattamento prolungato protegge le madri dal cancro al seno prima e dopo la menopausa e ci sono indicazioni che possa prevenire anche i tumori delle ovaie. Le ricerche hanno inoltre evidenziato che i neonati allattati esclusivamente al seno per 6 mesi assumono meno calorie e meno proteine di quelli nutriti con latte

artificiale. Questo significa diminuire la probabilità di diventare bambini sovrappeso e adulti obesi.

**Raccomandazione speciale 2**  
**Chi è sopravvissuto al cancro deve seguire le raccomandazioni per la prevenzione.**

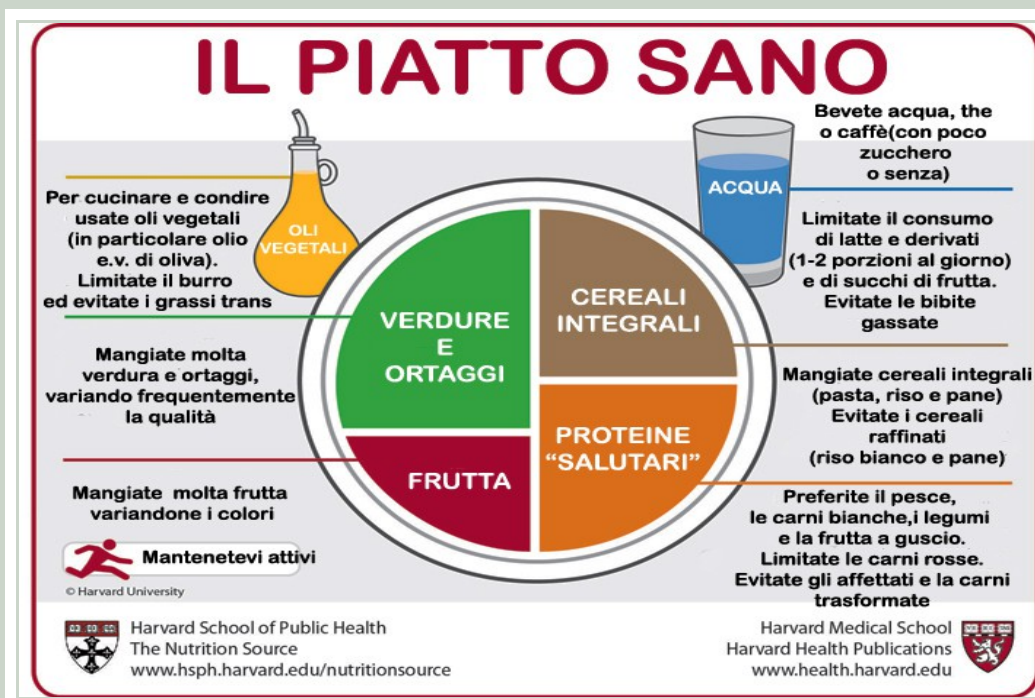
Chi ha avuto una diagnosi di cancro ed è in cura dovrebbe ricevere specifiche indicazioni nutrizionali da un professionista specializzato.

Chi ha subito un intervento

chirurgico, chemioterapia o radioterapia ha infatti esigenze nutrizionali particolari che devono essere valutate individualmente. Una volta completate le cure, se non ci sono specifiche controindicazioni, nel Rapporto è consigliato di seguire le raccomandazioni per la prevenzione del cancro in relazione alla dieta, attività fisica e peso forma.

Questi comportamenti salutari possono prevenire eventuali ricadute.

**Tutte queste raccomandazioni si esprimono in modo rappresentativo nel Piatto Sano.**





## IL PIATTO SANO: COS'E'? CONSIGLI SMARTFOOD

La rappresentazione grafica del piatto sano è stata pubblicata dall'Harvard Medical School di Boston e rappresenta una evoluzione grafica della classica piramide alimentare. Con il piatto sano si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata, dalla colazione fino alla cena.

La prima cosa che salta all'occhio è che la sua composizione nel complesso, è rappresentata per almeno i 2/3 da alimenti di origine vegetale!!

**Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura.**



- *Preferite prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.*
- *Le verdure non rappresentano solo un contorno!! Spesso ci dimentichiamo che la verdura può essere sgranocchiata mentre apparecchiamo la tavola: questo ci aiuterà a tenere a bada il senso di fame. Inoltre la verdura oltre che come contorno può essere aggiunta ai primi piatti per*

*comporre ricette colorate, salutari e sazianti.*

- *Anche la frutta può rappresentare un ingrediente importante e goloso di ricette dolci e salate: spesso ci dimentichiamo che può essere aggiunta a yogurt e insalate.*



**Cereali integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto**

- *Preferite sempre i cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno, quinoa, riso integrale*
- *Ogni volta che è possibile cercate di consumare sia il pane che la pasta integrali.*
- *Quando acquistate prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la farina integrale.*

**Variare il più possibile anche le proteine della dieta**

- *Consumate il pesce, in particolare pesce azzurro, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.*
- *I legumi rappresentano*

*un'ottima fonte proteica ricca di fibra. Uniteli ad una porzione di cereali in insalate in modo da creare piatti unici freschi in estate o in zuppe calde in inverno, almeno 2 volte alla settimana.*

- *Altre fonti proteiche, da consumare ognuna max 2 volte alla settimana, possono essere la carne bianca, le uova e i latticini (meglio freschi e magri).*
- *Limitate il consumo di carne rossa (manzo, cavallo, vitello) ed evitate le carni trasformate come i salumi.*

**Usare solo olio extravergine d'oliva**



- *Preferite l'utilizzo dell'olio extravergine a crudo.*
- *Se utilizzate oli di semi, è importante controllare sempre che siano stati spremuti a freddo.*
- *Insaporite i vostri piatti con spezie ed erbe aromatiche, per arricchire di sapore e di salute ogni piatto riducendo l'uso del sale.*



## **DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN**

Dietista libero professionista

Laureata in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova con votazione 110/110 con lode.

Da 20 anni si occupa di nutrizione e rappresenta il responsabile unico, coordinatrice e titolare dell'attività clinica-ambulatoriale dello Studio Dietistico Pavan integrata da più figure professionali che compongono l'equipe dello Studio.

L'attenzione per il trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità l'ha portata a orientare la sua formazione al Corso di Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.



Attraverso l'esperienza professionale, parallelamente all'approccio clinico, ha focalizzato sempre più il proprio lavoro sull'ascolto delle esigenze del paziente, al fine di creare un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico. Ha così acquisito tecniche di Counseling Nutrizionale attraverso i Corsi di Formazione: "Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009 e "Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia.

La passione per l'insegnamento in età evolutiva alla buona alimentazione come educatrice nelle scuole e come mamma all'interno della sua famiglia l'ha portata a specializzarsi nel Corso di Perfezionamento in "Counseling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici" nel 2012 presso l'Università di Padova e in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento di "Alimentazione e Nutrizione Pediatrica" presso Nutrimedifor nel 2015. Annualmente progetta percorsi educativi pluripatrocinati all'interno di numerosi Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti a genitori, alunni e insegnanti e organizza eventi formativi rivolti al pubblico.

Ha conseguito l'abilitazione come **Nutritional Sport Expert** presso la Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport Sanis nel 2017.

Relatrice al **XXIII Congresso Nazionale Andid** per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista" per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche.

Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 2000.

Iscritta alla Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere ( SINSeB) dal 2017.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

**Per informazioni**  
**Studio Dietistico Pavan**  
**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**  
**tel 0421 331981 fax 0421 456889**  
**www.studiodietisticopavan.it**