



# MITI DA SFATARE IN ONCOLOGIA: RISPOSTE AI DUBBI SULL'ALIMENTAZIONE

**Ho avuto una diagnosi di tumore: che cosa devo mangiare?**



Non esistono alimenti da escludere o alimenti da introdurre. L'importante è seguire un'alimentazione che sia adeguata per mantenere un buono stato di nutrizione.

**I "superfoods" prevengono o curano i tumori?**



NO. Per "supercibi" si intendono quegli alimenti alle quali è stata attribuita una o più proprietà terapeutiche che dovrebbero portare benefici a chi li consuma.



Ne sono un esempio curcuma, semi di goji, tè verde, aloe, ecc. Nonostante possiedano proprietà benefiche per il nostro organismo non sono in grado di prevenire o curare un tumore, nemmeno se consumati in grandi quantità. Il consiglio è di seguire un'alimentazione sana, se hai dubbi chiedi ad un esperto evitando di consultare fonti non affidabili.

**Assumere alimenti dolci nutre il cancro?**



NO. Anche se le cellule tumorali utilizzano gli zuccheri semplici, non ci sono evidenze scientifiche che correlino l'assunzione di zuccheri con la progressione della malattia tumorale. Le linee guida per una corretta alimentazione



suggeriscono di prediligere i carboidrati a lento assorbimento (es. amidi) e limitare l'assunzione di zuccheri (bibite zuccherine, zucchero, miele, marmellata, dolci in genere, ecc).

**Una dieta "acida" o "alcalina" condizionano l'insorgenza o la prevenzione di un tumore?**



NO. Il pH corporeo non cambia in base agli alimenti introdotti. Il nostro organismo regola autonomamente il livello di pH fisiologico non subendo l'interferenza dei cibi.



**La carne rossa fa male o favorisce l'insorgenza di un tumore?**



NO. La carne rossa non è un alimento da demonizzare. Se sei in cura per un tumore non considerare alcuna limitazione: la carne è un alimento con proteine ad alto valore biologico che in questo momento sono utili per mantenere un buono stato nutrizionale.



Se sei libero da malattia gli attuali studi consigliano di consumare fino a 500 g di carni rosse alla settimana e raccomandano la limitazione delle carni conservate (salumi, insaccati, ecc).

### La dieta vegetariana o vegana cura o previene i tumori?



NO. Questi tipi di diete così restrittive sono sconsigliate nei pazienti oncologici che, rispetto ai soggetti sani, necessitano di un fabbisogno proteico più elevato per evitare il rischio di malnutrizione. Per quanto riguarda la prevenzione dei tumori non ci sono attuali prove scientifiche che dimostrino un reale vantaggio di questi stili alimentari.



### Latte e latticini fanno crescere il tumore?



NO. Non ci sono dati scientifici che correlano il consumo di latte e latticini con lo sviluppo della patologia tumorale. Per il malato oncologico può rappresentare un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico.



### È utile il "digiuno" per curare il cancro?



NO. Attualmente non è ancora dimostrata una correlazione tra digiuno e tumore. Anzi, una riduzione importante delle calorie nel malato oncologico può favorire uno stato di malnutrizione che può interferire con la terapia oncologica.



Se hai problemi con l'alimentazione parlane con il tuo oncologo e rivolgiti a personale esperto come i dietisti. I dietisti sono presenti in tutta Italia all'interno delle Strutture del Servizio Sanitario Nazionale e, nella tua regione, in tutte le ASL e Aziende Ospedaliere.

Con il patrocinio di

### SITI E FONTI BIBLIOGRAFICHE UTILI



<https://www.wcrf.org>

<https://www.aiom.it>

<https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione>

<https://www.fondazioneveronesi.it>

<http://www.reteoncologica.it>

<http://www.ieo.it>

### A cura del Gruppo di Studio Dietisti della Rete Oncologica

Coordinatori C. Micunco, T. Monge

M. Anrò, E.P. Artino, C. Barbato, L. Bennati, E. Bertoldo, F. Canaletti, I. Capizzi, D. Carrera, R. Cavagna, P. Coata, P. D'Elia, S. Diberti, M. Familiari, I. Forestiero, E. Governa, C. Lanza, E. Lenta, C.A. Mulas, E. Patrino, A. Pazzaglia, D. Piccillo, B. Pogliano, R. Stradiotto, E. Valsecchi, L. Vianello.