

Con il patrocinio di



# 10 RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

[WWW.WCRF.ORG/DIETANDCANCER/CANCER-PREVENTION-RECOMMENDATIONS](http://WWW.WCRF.ORG/DIETANDCANCER/CANCER-PREVENTION-RECOMMENDATIONS)

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.

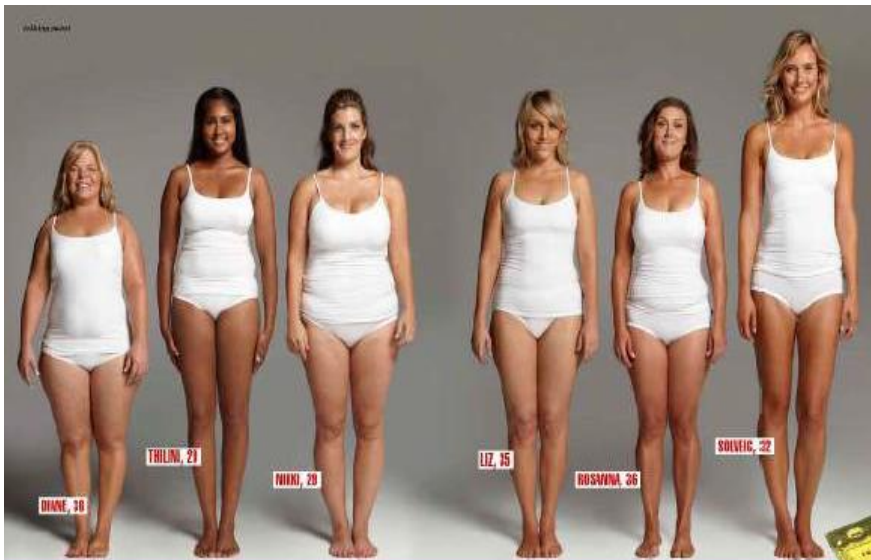


- Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (Wcrf), ha condotto un'opera di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori in cui viene sottolineato come sia possibile ottenere un vantaggio per la protezione dai tumori seguendo tutte e dieci le raccomandazioni, inserite in un modello integrato di comportamenti relativi anche a dieta e all'attività fisica.



## \* PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

- Mantenere un peso sano compreso in un indice di massa corporea (BMI) tra 18,5 e 25
- Cercare di non aumentare di peso durante il corso della vita
- Evitare l'aumento della circonferenza della vita.



1) MANTENERE UN PESO SANO.



- PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO



2) ESSERE FISICAMENTE ATTIVI  
TUTTI I GIORNI: CAMMINARE DI PIÙ  
E STARE MENO TEMPO SEDUTI



## \* PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO



- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo, segale, ecc) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.)
- Consumare almeno 5 porzioni (circa 400 g) di verdura e frutta ogni giorno.



3) SEGUIRE UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURE (NON AMIDACEE), FRUTTA E LEGUMI



- PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

4) LIMITARE I CIBI «FAST FOOD» E I CIBI PRONTI CON UN'IMPORTANTE TRASFORMAZIONE INDUSTRIALE E RICCHI DI GRASSI, ZUCCHERI E AMIDI



- PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO



5) LIMITARE IL CONSUMO DI CARNI ROSSE (BOVINE, SUINE, OVINE ECC.). EVITARE (SE POSSIBILE) O ASSUMERE IN MINIMA QUANTITÀ I SALUMI E LE CARNI CONSERVATE



- PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO



6) LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE. BERE PRINCIPALMENTE ACQUA E BEVANDE NON ZUCCHERATE





\* PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

- è bene **non bere** alcolici.



7) LIMITARE IL CONSUMO DI  
ALCOL



- PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO



8) NON FARE USO DI INTEGRATORI  
SENZA L'INDICAZIONE DI UNO  
SPECIALISTA: CERCARE DI  
SODDISFARE I BISOGNI NUTRIZIONALI  
ATTRAVERSO LA SOLA DIETA



## \* PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

- Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente col latte materno per i primi sei mesi di vita. Dopo i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno dovrà essere integrato con appropriati alimenti complementari sino ai due anni di vita o successivamente.



depositphotos image ID: 18373473 www.depositphotos.com

9) PER LE MADRI: SE SI HA LA POSSIBILITA' DI ALLATTARE AL SENO, QUESTO COMPORTA BENEFICI PER IL BAMBINO E LA MADRE



## ○ PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

Tutti siamo invitati a seguire le raccomandazioni su dieta, peso corporeo e attività fisica che sono valide per la popolazione generale.

*Una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibra e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati.*

*Si tratta perciò di una dieta in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronico-degenerative.*

10) SE PUOI ... SEGUI LE  
NOSTRE RACCOMANDAZIONI



# PIATTO SMART

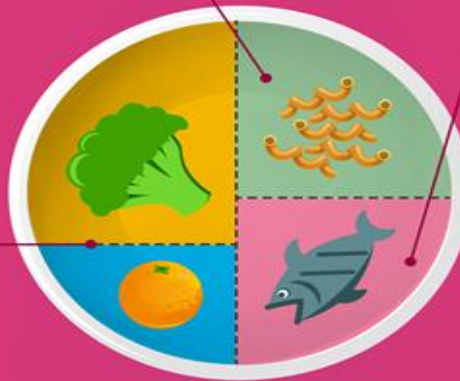
## CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

## VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.



## FONTI DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

## ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).



## GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- ▶ **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- ▶ **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- ▶ **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.



SmartFood