



STILI DI VITA E SCELTE ALIMENTARI: UN'OPPORTUNITA' PER PREVENIRE

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. Patrito, A. Pazzaglia, D. Piccillo, B. Pogliano, R. Stradiotto, E. Valsecchi, L. Vianello.

CANCRO: malattia multifattoriale



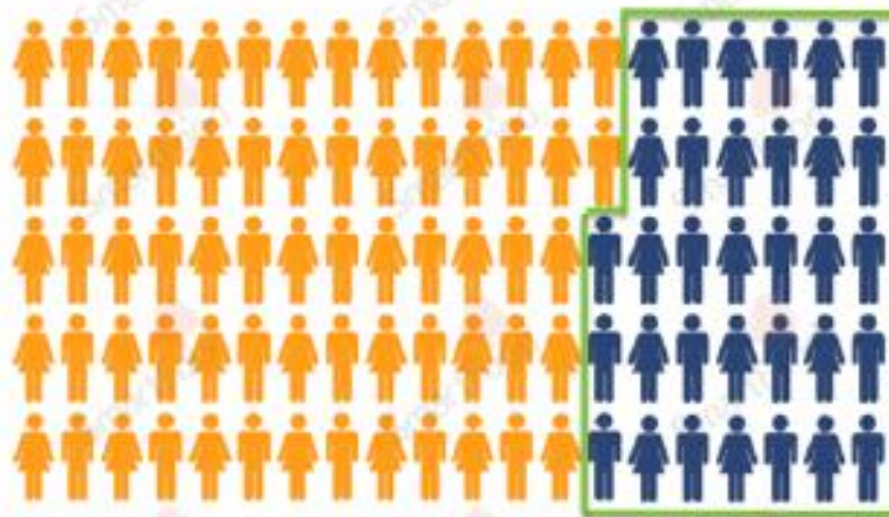
Gli effetti di tali fattori dipendono da molte variabili tra le quali:

DURATA E TIPO DI ESPOSIZIONE

o effetto combinato di due o più fattori di rischio

**IL NOSTRO PRIMO COMPITO E' MODIFICARE I COMPORAMENTI
POTENZIALMENTE DANNOSI**

Con uno stile di vita sano è possibile prevenire circa un terzo dei tumori



Consuma regolarmente
frutta e verdura



Riduci il sale



Consuma alimenti
ricchi di fibra



Riduci il consumo di
carne rossa e salumi



Attenzione agli zuccheri



Mantieniti normopeso



Proteggi la tua pelle



Mantieniti attivo



Non fumare



Non eccedere con l'alcol

Fonte: American Institute for Cancer Research

Quanti casi di tumore al seno si potrebbero prevenire?

Più di 1/3

Come?



E SEGUI UNA DIETA SALUTARE

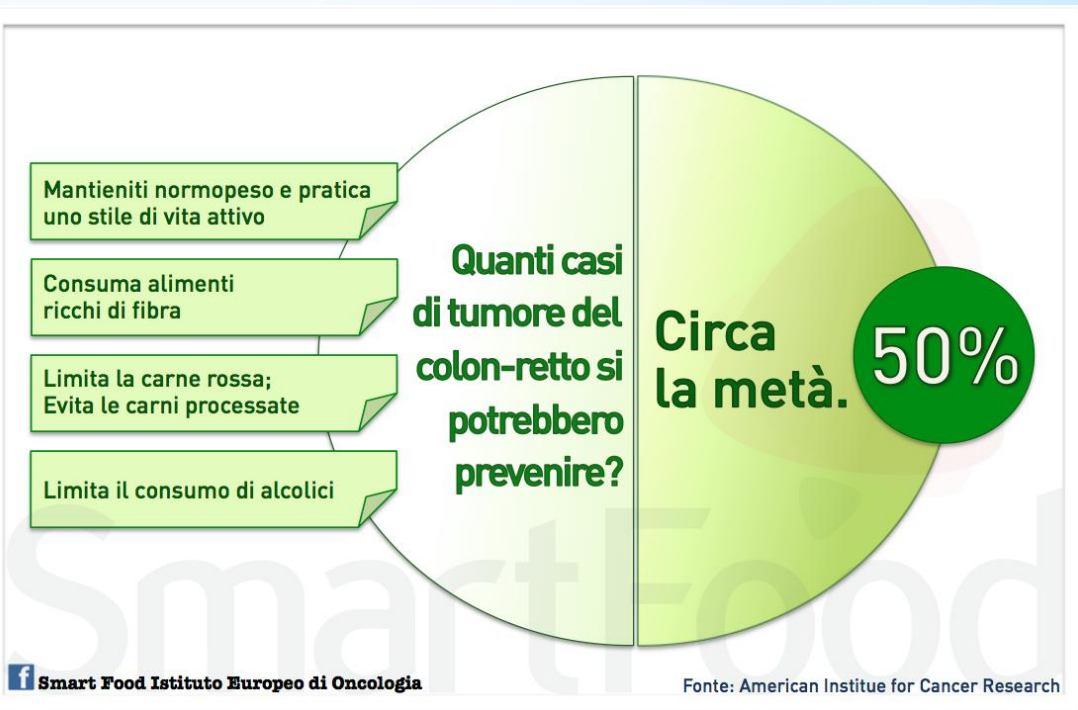
Una dieta salutare è anche sostenibile per il pianeta:

1/3 alimenti di origine animale

2/3 alimenti di origine vegetale



Le più recenti evidenze scientifiche mostrano che una dieta di questo tipo può migliorare la salute anche nelle donne che hanno avuto un tumore al seno



Alimentazione l'Oms: la carne rossa favorisce il cancro, come il fumo e l'amianto

23 Ottobre 2015

Commenti

N. commenti 4



aaa

ARTICOLI CORRELATI

VIDEO

Carne fresca, ecco come si riconosce



LIBRO + DVD SALUTE E BENESSERE


T. COLIN CAMPBELL

THE CHINA STUDY

Il più importante e completo studio su alimentazione e salute

Straordinarie testimonianze di:
Prof. Franco Berrino, Paolo Kestisoglu, Sabrina Donadel, Dino Baggio e Red Ronnie

VIDEOCORSO FORMATIVO + INTERVISTA ESCLUSIVA



Mozzi, Lemme, Dukan e Panzironi: la dis- educazione alimentare invade la tv e la rete con programmi, siti e libri che diffondono diete pericolose

Roberto La Pira 30 gennaio 2018 Nutrizione Commenti



Adriano Panzironi, Piero Mozzi, Alberico Lemme, Pierre Dukan... sono autori di libri che hanno venduto decine di migliaia di copie posizionandosi per mesi o addirittura





 Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

Tradotto da: AICR - American Institute for Cancer Research
WCRF - World Cancer Research Fund

10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro per la prevenzione del cancro

www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations

1) Mantenere un peso sano

Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- 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.

Per bambini e adolescenti:

- I valori ottimali di BMI variano con l'età il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

calcola il tuo BMI



Peso (Kg)

BMI=-----

Altezza (m)²

La circonferenza addominale serve a misurare il grasso presente nella zona "pancia", ossia il grasso più pericoloso per la nostra salute perché va ad insinuarsi dove risiedono i nostri organi principali.

	CIRCONFERENZA ADDOMINALE (cm)	
	UOMO	DONNA
RISCHIO		
NESSUNO	< 94	< 80
AUMENTATO	94 – 102	80 – 88
ELEVATO	> 102	> 88



Bilancio Energetico

Entrate



Alimenti



Principi nutritivi

Glucidi
Protidi
Lipidi



Uscite



Metabolismo
basale



Attività fisica



2) Mantieniti fisicamente attivo quotidianamente

....Qualcosa è cambiato



Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- Essere moderatamente attivi, iniziare con un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana cercando di aumentarla secondo le linee guida nazionali.
- Praticare almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa.
- Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

Attività fisica intensa		
Jogging  300 kcal in 30 min	Bicicletta  300 kcal in 30 min	Corsa  430 kcal in 30 min
Tennis  225 kcal in 30 min	Salire le scale  260 kcal in 30 min	Nuoto  260 kcal in 30 min
Ballo  170 kcal in 30 min	Aerobica  190 kcal in 30 min	Trekking  225 kcal in 30 min
Lavori domestici  130 kcal in 30 min	Passeggiata  150 kcal in 30 min	Giardinaggio  140 kcal in 30 min
Attività fisica leggera		

Fonte: WCRF International

2) Mantieniti fisicamente attivo

PIATTO SMART

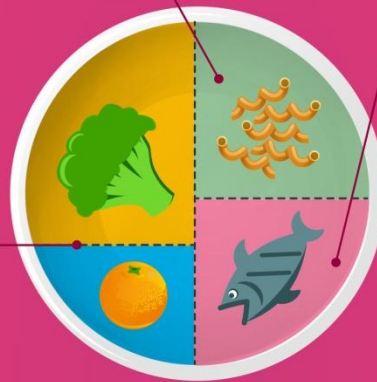
CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **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



Obiettivi nutrizionali:

- Consumare alimenti ricchi di fibra tutti i giorni ricordiamo che per soddisfare il fabbisogno giornaliero non bastano frutta e verdura quindi...
- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo, segale, ecc) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.)
- Consumare almeno 5 porzioni di verdura e frutta di stagione ogni giorno. Attenzione le PATATE NON SONO VERDURE



=



= 1 porzione =

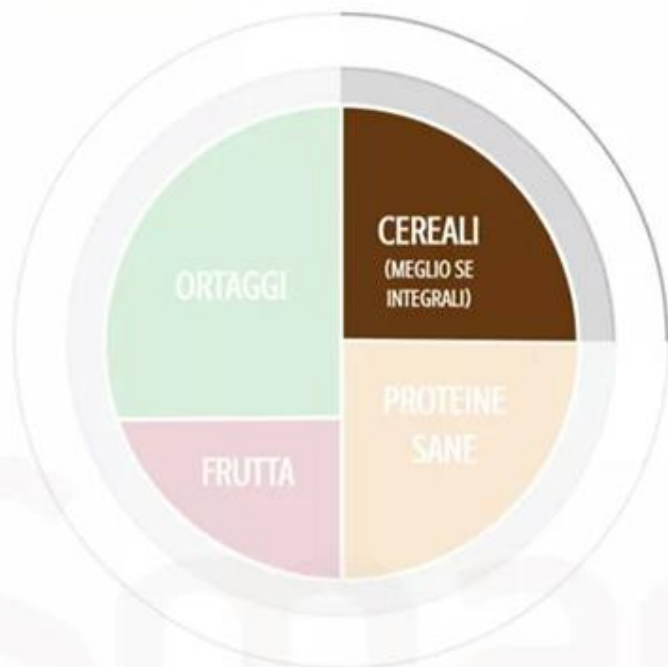


3) seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (le patate non sono verdure!!!), frutta e legumi



COME VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI

SmartFood



PASTA



PANE



CEREALI IN CHICCO



PATATE

?

quante volte?

1

A PASTO

1-2

A SETTIMANA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



PRANZO



ORZO



PASTA



PANE AI CEREALI



RISO VENERE



QUINOA



PASTA INTEGRALE



PASTA ALL'UOVO



CENA



PANE INTEGRALE



RISO INTEGRALE



FARRO



PASTA INTEGRALE



PANE INTEGRALE



PATATE



RISO ROSSO



Integrali VS Raffinati



INTEGRALE

PUNTI DI FORZA

- più ricco di nutrienti rispetto all'equivalente raffinato
- facilita il transito intestinale
- ↑ il senso di sazietà
- ↓ livelli di glicemia e colesterolo
- azione protettiva verso cancro, diabete, malattie cardiovascolari, obesità
- effetti prebiotici

CRITICITA' RELATIVE

- ✗ < conservabilità rispetto all'equivalente raffinato
- ✗ > tempo di cottura
- ✗ iniziale distensione addominale (se non abituati al suo consumo)
- ✗ se consumato in eccesso azione chelante su micronutrienti

Indice Glicemico

misura la capacità di un determinato glucide di alzare il livello di zucchero nel sangue dopo il pasto (iperglicemia post-prandiale) rispetto allo standard di riferimento che è il glucosio puro o il pane bianco.

L'IG varia in funzione di:

- varietà dell'alimento
- grado di maturazione dell'alimento
- zona di coltivazione
- contenuto in fibre/eventuale raffinazione
- contenuto degli altri macronutrienti
- composizione del pasto
- tempi di cottura



Carico Glicemico

L'**indice glicemico (IG)** tiene conto solo della **qualità** dei **carboidrati** mentre la risposta glicemica ad un alimento è influenzata anche dalla **quantità** di **carboidrati**, per questo motivo è stato introdotto un altro indice chiamato "**Carico Glicemico**" (CG).

Il cocomero ha IG alto (72) ed in una porzione media da 150 g ci sono 5,5 g di carboidrati. Il riso integrale invece ha IG basso (50) ed una sua porzione media da 80 g contiene ben 65 g di carboidrati.

Per **calcolare il CG** occorre fare questo calcolo:

(g di zucchero nella porzione di alimento x IG di quell'alimento) / 100

Ne deriva che:

CG di una porzione di cocomero: $(5,5 \times 72) / 100 = 4$

CG di una porzione di riso integrale: $(65 \times 50) / 100 = 32,5$

Una porzione di **riso integrale** pur avendo IG più basso del **cocomero** ha un CG otto volte maggiore e, più alto è il carico glicemico, più importante è il conseguente innalzamento dei livelli glicemici e il rilascio di insulina nel sangue.

Il carico glicemico misura il grado di risposta glicemica e la richiesta insulinica indotta da una specifica quantità di cibo .
Riflette sia la qualità che la quantità dei carboidrati della dieta.

Ma è vero che i legumi causano gonfiore intestinale?

I legumi apportano un buon quantitativo di fibra, composto che l'organismo non è in grado di assimilare. La microflora intestinale però la digerisce per noi attraverso la fermentazione batterica. È proprio tale processo a causare la produzione di gas intestinale. Tuttavia, quei composti che possono procurare qualche fastidio sono in realtà quelli che esercitano numerosi effetti benefici nell'organismo.



Ma è vero che il Kamut® è un cereale più salutare degli altri?

Il Kamut® è un marchio registrato di una varietà di grano e pertanto non è adatto ai soggetti celiaci. Si tende a considerarlo un prodotto di eccellenza e, sebbene mostri valide caratteristiche nutrizionali, non si differenzia molto dai grani antichi italiani poco conosciuti e meno costosi



Per migliorare la tolleranza...

*Inserimento **graduale***

*utilizzare i **legumi decorticati***

*ridurre in purea con il **passaverdure**, non il frullatore*

*seguire scrupolosamente i **tempi di cottura e di ammollo***

*tenerli a bagno con un **pizzico di bicarbonato***

*cambiare l'**acqua***

*cottura con **erbe aromatiche** in particolare, di **alloro e salvia***

*mangiare **finocchi** o bere una **tisana con semi di finocchio e cumino**, dopo un pasto a base di legumi, può aiutare a **ridurre il gonfiore addominale**.*

Ma è vero che la frutta ai pasti ingrassa?



*Non ci sono evidenze per avvalorare la teoria che mangiare la frutta a pranzo possa far ingrassare. Al contrario, consumare **frutta prima o dopo i pasti porta dei vantaggi e non va dimenticato che è una tipica usanza mediterranea. Quanta se ne consuma fa la differenza.***



4) Limitare i cibi «fast food» e i cibi pronti con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi

Obiettivo nutrizionale:



Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri compresi gli alimenti da «fast food», piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolci, barrette e caramelle.

Obiettivo nutrizionale:

- Se si consumassero carni rosse, limitare a un massimo di 3 porzioni la settimana (350-500 g di peso cotto).
- Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.



**5) Limitare il consumo di carni rosse.
Evitare o assumere in minima quantità i
salumi e le carni conservate**

consumare non più di 500 g a settimana di carne rossa, e evitare quella lavorata non fa bene solo alla salute anche all'ambiente

Allevamento industrializzato (velocità e quantità)

Il solo consumo di carne è responsabile di oltre 1/6 dell'effetto serra



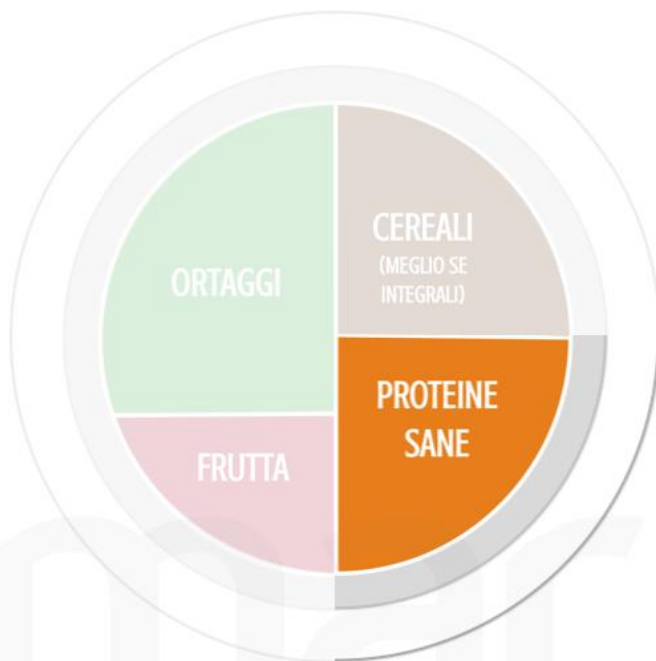
Il 13% degli abitanti del globo soffre la fame. Per la mancanza di equa distribuzione tra risorse prodotte e consumate

Salute
Ambiente
Diritto al cibo

Il consumo di carne è più elevato nei paesi ad alto reddito, aumenta con lo sviluppo economico



COME VARIARE LE FONTI PROTEICHE



? quante VOLTE ALLA SETTIMANA?

3-5  LEGUMI ( SOIA)

3  PESCE

2  CARNE MAGRA

2  FORMAGGI MAGRI

2  UOVA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
--	--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------



PRANZO



CENA



6) Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate



1 lattina (330 ml)
=
5 bustine di zucchero

Obiettivo nutrizionale:
Non consumare le bevande zuccherate.

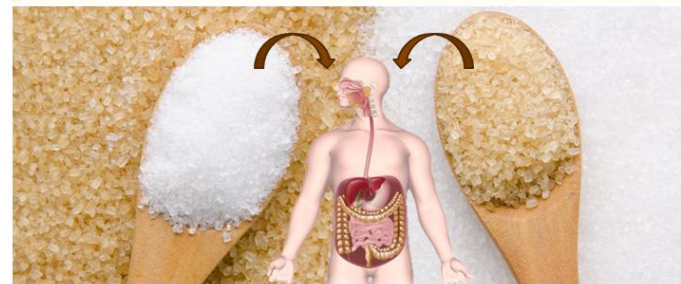


1 Bicchiere di succo di frutta (200 ml)
=
5 bustine di zucchero



La soluzione???

LO ZUCCHERO DI CANNA NON È PIÙ SANO DELLO ZUCCHERO BIANCO



IL LORO CONSUMO HA LO STESSO EFFETTO SULL'ORGANISMO.

Entrambi costituiti da saccarosio, se consumati in eccesso rappresentano un rischio per lo sviluppo di diabete e obesità.

7) Limitare il consumo di alcol

Obiettivo sul consumo di alcolici:

Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.



Max 1 U.A
al giorno



Max 2 U.A
al giorno



- **Obiettivo nutrizionale:**

- Gli integratori nutrizionali ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.



8) Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta