



Approfondimento a cura della

Dott.ssa Giovanna Pinelli

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Ospedale Classificato Moriggia Pelascini - Gravedona (CO)

Socio Brain & Malnutrition

DIECI RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE ONCOLOGICHE



PREMESSA

Secondo le statistiche pubblicate dal Global Cancer Observatory (GCO), nel 2018 sono stati diagnosticati 18 milioni di nuovi casi di tumore nel mondo, di cui 9,5 milioni negli uomini e 8,5 nelle donne.

I tumori più diffusi in assoluto sono quelli al polmone e al seno. Se differenziamo per sesso, il “podio” per gli uomini è rappresentato da polmone, prostata, colon-retto, i quali da soli rappresentano quasi la metà di tutti i casi. Nelle donne, invece, i più diffusi sono di gran lunga quello al seno, seguito da colon-retto e polmone.

I TUMORI PIU' DIFFUSI	
UOMINI	DONNE
Polmone	Senso
Prostata	Colon-retto
Colon-retto	Polmone

È evidente, alla luce di questi dati, come la prevenzione oncologica sia una delle maggiori sfide sanitarie del XXI secolo, tanto più se si pensa che **circa il 40% dei casi sono prevenibili** e molti fattori di rischio come l'obesità, sono correlati allo stile di vita.

Di seguito esponiamo una sintesi delle “**DIECI RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE ONCOLOGICHE**” del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)

Si tratta di un decalogo elaborato sulla base di solide evidenze scientifiche, in continuo aggiornamento, che riguarda i comportamenti alimentari e di stile di vita protettivi rispetto alle neoplasie.

Non vengono esaminate le situazioni cliniche complesse, le quali richiedono un intervento specialistico.



1. Mantieni il normopeso per tutta la vita

L'adozione di abitudini alimentari e stili di vita corretti aiuta a mantenere il peso adeguato in tutte le fasi della vita e quindi a ridurre il rischio di neoplasia. È ormai certo il legame tra eccesso di tessuto adiposo e insorgenza di tumore, dovuto allo stato ormonale alterato e alla condizione infiammatoria persistente.

Esistono 12 sedi tumorali per cui esistono forti evidenze.



2. Mantieniti attivo fisicamente: cammina di più e stai seduto di meno

Per attività fisica si intende qualsiasi tipo di comportamento che utilizzi l'uso dei propri muscoli rispetto alle macchine. Nonostante sia ancora poco chiara la relazione, è certa la riduzione del rischio di tumore nei soggetti che ogni giorno praticano attività fisica.

Le linee guida consigliano di mantenersi attivi quotidianamente e di praticare ogni settimana almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa.

È importante cercare di sfruttare ogni occasione soprattutto per chi ha un lavoro sedentario e ridurre le abitudini di passare molto tempo davanti alla tv o al computer, le quali spesso si associano al consumo di snack, bevande zuccherate e dolci.



3. Consuma cereali integrali, verdura, frutta e legumi

È dimostrato che gli stili alimentari ad alto contenuto di cibi vegetali promuovono il mantenimento dello stato di salute e riducono il rischio di malattie cronico degenerative.

I prodotti vegetali contengono numerosi fitocomposti con potenziali effetti protettivi (tutt'ora oggetto di studio) e fibra alimentare, la quale aiuta il senso di sazietà, favorisce la motilità intestinale, diminuisce il contatto con potenziali cancerogeni.



4. Limita il consumo di alimenti processati ricchi in grassi e zuccheri

Per “processati” si intendono quegli alimenti lavorati di piccole dimensioni ad alta densità calorica, ricchi di grassi saturi, zuccheri e farine raffinate.

Sono molto palatabili, dal prezzo abbordabile e facili da reperire, caratteristiche che spingono al consumo in grandi quantità.

Devono essere limitati a rare occasioni: per il basso livello nutrizionale e la ridotta capacità saziante.



5. Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni lavorate

Il consumo “moderato” di carne rossa fa parte di una dieta sana per il contenuto di proteine ad alto valore biologico, ferro, zinco, vitamina B12.

Un consumo eccessivo può aumentare il rischio di tumore in particolare del colon retto tramite lo sviluppo di composti potenzialmente cancerogeni che si formano durante la lavorazione e durante la cottura ad alte temperature.

Le linee guida invitano a non superare i 350-500 g (peso al cotto) alla settimana di carne rossa e a limitare il più possibile le carni lavorate. (500 gr di carne rossa cucinata corrispondono a circa 700-750 g di carne rossa cruda)



6. Evita il consumo di bevande zuccherate

Il consumo quotidiano di bevande zuccherate contribuisce direttamente all’aumento dell’apporto calorico grazie anche al basso potere saziante. Secondo le tabelle nutrizionali, una bevanda gassata può contenere fino a 40 g di zuccheri e un tè freddo fino a 30 g, quantità eccessive rispetto alle raccomandazioni nutrizionali di non superare il 15% dell’apporto energetico totale, inclusi gli zuccheri presenti naturalmente nella frutta.

Anche le bevande “senza zuccheri aggiunti” tendono a promuovere l’eccesso ponderale come le altre, non ci sono evidenze sufficienti per consigliare bevande dolcificate artificialmente a basso contenuto calorico.



7. Limita il consumo di bevande alcoliche

Il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche indipendentemente dal tipo di bevanda. L'etanolo è classificato come cancerogeno: nel fegato viene metabolizzato ad acetaldeide, la quale interviene nel processo neoplastico. Spesso il consumo di alcol è associato all'uso di tabacco, moltiplicando così l'effetto negativo.

Ai fini della prevenzione sarebbe meglio non bere alcol. Se proprio lo si desidera consumare è bene non superare le indicazioni per un consumo moderato: non superare 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 per gli uomini.

Una unità alcolica corrisponde a circa 12 g di etanolo, ovvero a un bicchiere di birra da 330 ml, di vino da 125 ml, di aperitivo da 80 ml e di superalcolico da 40 ml.



8. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta

Non ci sono evidenze per supportare l'uso di integratori nella prevenzione oncologica, anzi alcune ricerche mostrano il contrario. L'obiettivo è quello di soddisfare i fabbisogni nutrizionali tramite una alimentazione equilibrata e variata. Solo in casi specifici, lo specialista valuterà se e quale prodotto prescrivere.



9. Per le mamme: se puoi allatta il tuo bambino al seno

L'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi è protettivo tanto per la madre quanto per il bambino. Allattare, infatti, protegge la donna dall'insorgenza del tumore al seno a tutte le età e, con evidenze ancora limitate, anche dal tumore all'ovaio.

Aiuta, inoltre, a perdere il peso accumulato durante la gravidanza. Il latte materno presenta tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno per crescere fino a sei mesi di vita. Promuove lo sviluppo del sistema immunitario, previene l'eccesso di peso nel bambino e le patologie correlate. In età adulta è correlato a un minor rischio di sviluppare asma e malattie dovute all'eccesso ponderale.

I latti formulati dovrebbero essere utilizzati sotto consiglio di un pediatra o di un professionista, da valutare caso per caso.



10. Le raccomandazioni per la prevenzione oncologica sono valide anche per chi ha già avuto casi di tumore

Per chi ha avuto una diagnosi di tumore, soprattutto per chi ha avuto un tumore al seno, una volta concluso il trattamento, è consigliato seguire, per quanto possibile, le indicazioni di stile di vita per la prevenzione oncologica.

Nelle situazioni in cui non possono essere applicate le 10 raccomandazioni, bisogna attenersi alle istruzioni del Curante di riferimento.

BIBLIOGRAFIA

- <https://gco.iarc.fr/>

- Testi rielaborati da www.smartfood.ieu.it - Smartfood Istituto Europeo di Oncologia.

- World Cancer Research Fund/American and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.

- <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

- Stefano Erzegovesi "I grassi sono bellissimi. Sopravvivere alla dieta". 2015.

- Arends J. et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clinical Nutrition (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2016.07.015>