



ALIMENTAZIONE E CANCRO

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Dopo molti anni di studi e ricerche sulla relazione tra alimentazione e cancro è ormai noto che il 50% di tutti i tumori potrebbe essere prevenuto adottando un corretto stile di vita ed una dieta sana.

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE

Dal 1997 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund) coordina la revisione degli studi scientifici che indagano il rapporto tra alimentazione, stile di vita e tumori. Il fine di questo lavoro è comprendere in che misura i pattern alimentari e lo stile di vita possano incidere sul rischio di insorgenza dei tumori, in modo da poter diffondere raccomandazioni basate su solide evidenze scientifiche.

È importante evidenziare che l'eziologia di queste patologie è legata a più fattori quindi quando si parla di alimentazione stile di vita è sempre da intendersi come fattori che possono ridurre o aumentare il rischio di sviluppare tumori.

Nel 2018, è stato pubblicato il terzo report del WCRF che racchiude gli ultimi aggiornamenti; il gruppo di scienziati del WCRF ha pubblicato un decalogo che riassume tutte le evidenze attuali sulle diverse tipologie di cancro a livello mondiale. Per approfondire si rimanda all'elaborato dell'Istituto Oncologico Europeo che, con il programma SMARTFOOD, ha lo scopo di divulgare con un linguaggio semplice, "tradotto" dalla scienza, le evidenze scientifiche così da renderle comprensibili a tutta la popolazione.

1- Mantieniti normopeso

Esiste una correlazione tra sovrappeso, obesità e malattie croniche; mantenere un peso nel range di normalità calcolando l'Indice di Massa Corporea (IMC normale se compreso tra 18,5 e 25) e avere una circonferenza vita al di sotto dei cut-off di sicurezza (94 cm uomo e 80 cm donna) è utile per ridurre il rischio di ammalarsi.

2. Mantieniti fisicamente attivo ogni giorno

Questo è vero a tutte le età, non si tratta solo di svolgere attività motoria strutturata, ma di avere uno stile di vita attivo tutti i giorni come per esempio fare le scale o camminare per raggiungere il posto di lavoro. La raccomandazione è comunque quella di svolgere un'attività ad intensità moderata per almeno 30 minuti consecutivi giornalmente.

3. Limita il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evita le bevande zuccherate

Gli "alimenti ad alta densità energetica" sono cibi che contengono un elevato apporto calorico in un piccolo volume di alimento, e questo è spesso dovuto alla presenza di grassi e zuccheri aggiunti. Attenzione quindi a merendine, dolciumi, succhi di frutta e bevande zuccherate e in generale a tutti i prodotti industriali ultra processati.

4. Consuma più alimenti di origine vegetale

Si consiglia un'alimentazione ricca di frutta e verdura, almeno 5 porzioni/die, di cui 2 almeno di verdura e ortaggi, inoltre cereali e legumi devono essere presenti regolarmente nell'arco della settimana. I vegetali in generale essendo ricchi di acqua e fibra, hanno un apporto calorico basso e rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche (fitocomposti) e antiossidanti. I legumi sono una buona fonte proteica, hanno un buon potere saziante e non contengono grassi saturi quindi andrebbero sostituiti ai prodotti di origine animale più volte a settimana.

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

Gli alimenti di origine animale consumati all'interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali rappresentano un apporto di nutrienti e possono rientrare in una dieta salutare e preventiva. Per quanto riguarda la carne rossa (carni di manzo, maiale, agnello e derivati) i dati raccolti finora dicono che un consumo al di sotto dei 500g alla settimana non costituisce un pericolo per la salute. Al contrario di alimenti come salsicce, wurstel, prosciutto, salame, altri salumi e insaccati che sono considerati prodotti trasformati e conservati e pertanto da consumare occasionalmente.

6. Bevande alcoliche. Se sì, con moderazione

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda (vino, birra, superalcolici) è legato a un aumento del rischio di cancro: se ne raccomanda quindi un consumo moderato sia nell'uomo che nella donna. Le bevande alcoliche inoltre forniscono molte calorie, quindi un consumo frequente e eccessivo può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità.

7. Limita il consumo di alimenti ricchi di sale

Attenzione al consumo di prodotti trasformati e l'aggiunta di sale alle pietanze. Vedi articolo "*Più salute meno sale*".

8. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta

Non è necessario il ricorso ad integratori alimentari se si è in buona salute e non si hanno carenze documentate. Variare le scelte a tavola e consumare vegetali e frutta di stagione è un ottimo metodo per mantenere l'organismo in salute e prevenire i tumori. Le vitamine, i sali minerali e gli altri

composti presenti negli alimenti vanno assunti come parte integrante degli alimenti che li contengono. Non vale la regola “di più è meglio”.

9. Allattare al seno almeno per i primi sei mesi

L'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi può essere protettivo tanto per la madre quanto per il bambino. Per la donna, l'allattamento al seno protegge dall'insorgenza del tumore del seno a tutte le età.

E PER CHI HA AVUTO UN TUMORE?

A questo è dedicato il punto **10: Le raccomandazioni per la prevenzione oncologica valgono anche per chi ha già avuto casi di tumore**

Una dieta sana e varia, ricca di frutta e verdure di diverso colore e qualità, di cereali integrali e legumi e povera di carne rossa, in particolare salumi e insaccati, è in grado non solo di prevenire l'insorgenza di cancro ma anche di tenere sotto controllo la crescita tumorale in diversi stadi della malattia ed evitare le recidive.

Le ricerche condotte negli anni hanno dato la possibilità di avere cure risolutive per moltissime tipologie di cancro. I programmi di screening e i protocolli di monitoraggio sono utilissimi per agire nei tempi utili. Nei casi in cui vi è stata una storia di malattia, tutte le raccomandazioni enunciate si sono dimostrate utili per evitare il rischio di recidive.

E PER CHI HA UNA DIAGNOSI DI TUMORE?

Una precoce valutazione dello stato nutrizionale è utile ad evidenziare eventuali condizioni di malnutrizione e mettere in campo azioni per aiutare il paziente a sopportare le cure e avere più possibilità di guarire. Le problematiche metabolico-nutrizionali rappresentano una “malattia, nella malattia”, quindi devono essere valutate attentamente con screening nutrizionali puntuali e affrontate con interventi dietetici personalizzati.

Ogni malato a rischio di malnutrizione ha diritto alla valutazione del proprio stato nutrizionale e a ricevere il giusto supporto specialistico tramite counseling nutrizionale, eventuale integrazione nutrizionale e un corretto monitoraggio dei parametri nutrizionali nel tempo.

Per questo motivo è importante recarsi subito dal proprio medico e chiedere una visita dietetica appena avuta la diagnosi, in caso di:

- aumento o perdita di peso repentina
- scarso appetito
- difficoltà ad assumere cibi con particolari consistenze
- stanchezza e difficoltà motorie

La Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (FAVO), l'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) e la Società Italiana di Nutrizione e Metabolismo (SINPE) nel 2016 hanno creato un decalogo per sottolineare i diritti dei malati oncologici. L'obiettivo è di rispondere alle richieste dei pazienti e dei loro familiari sul diritto a ricevere corrette prescrizioni nutrizionali. La valutazione dello stato di nutrizione deve essere parte integrante dei percorsi

diagnostico-terapeutici e assistenziali (**Carta dei diritti del paziente oncologico all'appropriato e tempestivo supporto nutrizionale**).

Molti sono gli studi che correlano diversi approcci alimentari durante i trattamenti radio e chemioterapici, ma i dati sono ancora pochi e contrastanti. Visto il numero di false informazioni che circolano tra i pazienti, nel web e purtroppo tra presunti professionisti, è utile fare chiarezza.

Spesso i pazienti si sottopongono a strampalate pratiche alimentari, con la speranza di guarigione mettendo a rischio la loro salute e diminuendo così le possibilità di riuscita delle terapie. Si propongono in calce alcuni siti ufficiali per reperire corrette informazioni.

In caso di dubbi chiedete al vostro medico e fate richiesta di una visita nutrizionale.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

-LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE REVISIONE 2018. CREA-NUT

-Carta dei diritti del paziente oncologico all'appropriato e tempestivo supporto nutrizionale FAVO AIOM SINPE 2016

www.issalute.it

www.airc.it

www.iao.it

www.fondazioneaiom.it

www.wcrf.org

www.smartfood.iao.it