

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE DEI TUMORI

Le regole per muoversi nella direzione corretta

Quali sono gli stili di vita e le abitudini alimentari associati ad una migliore qualità della vita ed ad un minor rischio di ammalarsi, in particolare di patologie oncologiche?

L'argomento invade i giornali, le librerie e la rete con una miriade di indicazioni tra le quali è sempre più difficile orientarsi. Una lista interminabile di illuminati propone diete miracolose, curative per tutto e per tutti, si illustrano teorie affascinanti ed evocative che spesso mescolano verità con trovate geniali autoreferenziali.

Il risultato finale di queste diete, quando va bene, è quello di avere una dieta costosa e piena di divieti e privazioni e con effetti positivi sulla salute simili a quelli ottenibili (senza costi aggiuntivi) seguendo il buon senso e le raccomandazioni basate sugli studi scientifici su dieta e cancro. Quando va male, un'indicazione alimentare inappropriata può provocare danni ed effetti collaterali anche irreversibili.

Ma come fare a orientarsi? **Una regola base** è fidarsi di fonti autorevoli come l'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS o la sigla in inglese WHO) o il ministero della salute italiano che pubblica regolarmente documenti divulgativi in italiano su stili di vita e salute [ad esempio <http://www.quadernidellasalute.it/download/download/25-ottobre-2015-quaderno.pdf>]

Un'altra regola importante è controllare la data di pubblicazione e la fonte originale della notizia e verificare che provenga da un ente indipendente; ad esempio i siti certificati con un codice HONcode [<https://www.healthonnet.org/HONcode/Italian>] danno una garanzia in più dato che un gruppo di esperti indipendenti ha controllato e certificato la correttezza di quanto esposto.

In ogni caso, anche quando le informazioni fornite sono certificate e verificabili non bisogna mai prendere iniziative "importanti" sulla propria salute (come intraprendere regimi alimentari "esotici" o molto restrittivi) senza prima aver consultato il proprio medico.

Per aiutare a muoversi nella direzione corretta un'importante associazione internazionale no-profit, il World Cancer Research Fund [WCRF] [<http://www.wcrf.org/>], insieme all'American Institute for Cancer Research (AICR), ha raccolto ed analizzato nel 2007 i risultati della ricerca scientifica facendo la revisione sistematica di più di 500mila studi epidemiologici su cibo, alimentazione, attività fisica e rischio di cancro, e pubblicando un rapporto scaricabile gratuitamente [<http://www.wcrf.org/sites/default/files/Second-Expert-Report.pdf>] ed oggetto di continuo aggiornamento. Il rapporto del WCRF, alla stesura del quale hanno collaborato i più autorevoli centri di ricerca su dieta e cancro tra i quali l'Istituto Tumori di Milano, parte dal presupposto che il 30 - 40 per cento dei tumori è prevenibile adottando un'adeguata alimentazione e stile di vita e che i benefici di una dieta sana si estendono ad altre patologie cronico-degenerative e alla qualità della vita nel suo complesso.

La salute, quindi, si conquista e si mantiene anche a tavola, seguendo le regole del mangiare sano. Le dieci raccomandazioni del rapporto del WCRF utili come consigli individuali per una dieta ed

uno stile di vita “anti-cancro” sono riportate e commentate nello specchio riassuntivo qui sotto.

Le 10 Raccomandazioni del WCRF (World Cancer Research Fund)

1. Mantenere il proprio peso all'interno di un intervallo di normalità.

Per monitorare il proprio peso è utile calcolare l'indice di massa corporea o BMI (dall'inglese *Body Mass Index*). Il BMI si calcola dividendo il proprio peso (in Kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). Il suggerimento del WCRF è di arrivare “snelli” a 21 anni (con BMI tra 21 e 23) e di mantenersi nella fascia di normalità (BMI inferiore a 25) per tutto il resto della vita

2. Essere attivi nella vita di tutti i giorni.

Contano più i piccoli gesti quotidiani come camminare per mezz'ora di buon passo tutti i giorni rispetto allo scalare una montagna nel week-end dopo una settimana seduti in auto o davanti alla scrivania. Si può iniziare con 30 minuti di camminata veloce e si può gradatamente aumentare sino a 60 minuti ed inserire gradualmente attività più intense compatibili con le proprie passioni e capacità (ad esempio camminare in salita o nuotare).

Un modo indiretto per aumentare l'attività fisica è ridurre le attività sedentarie (ad esempio le ore di televisione o quelle passate in auto quando possibile).

3. Moderare il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.

Per densità energetica si intende l'apporto di energia (in chilocalorie, kcal) per cento grammi di alimento: alimenti a bassa densità energetica sono quelli che hanno meno di 125 kcal/100 grammi (ad esempio: sedano 20 kcal/100 grammi, lattuga (15), carota (33), arancia (34), mirtillo (39), prugna (42), mela (45), uva (61), latte intero (61)). Tra gli alimenti ad alta densità energetica ci sono ad esempio: il cioccolato (571 kcal/100 grammi), le arachidi (571), le patatine (536), i frollini (493), il salame (475).^(*)

Gli oli di condimento non rientrano in questa raccomandazione pur essendo ad altissima densità energetica (l'olio di oliva così come quello di semi apporta 900 kcal/100 grammi). Gli oli di condimento infatti pur contribuendo ad aumentare la densità energetica media della dieta si presuppone siano assunti in minime quantità.

Un'altra eccezione è per le bevande zuccherate: c'è una specifica raccomandazione di evitarle nonostante abbiano una bassa densità energetica (ad esempio l'aranciata ha circa 38 kcal/100 grammi) a causa del loro scarso effetto sul senso di sazietà; in altre parole, bere una bevanda zuccherata non modifica il senso di fame e non porterà una riduzione della quantità di cibo (e di calorie) del pasto successivo, cosa che normalmente avviene (inconsiamente) dopo aver consumato altri alimenti.

4. Preferire alimenti vegetali

Mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno (400 gr), limitare i cibi ricchi di carboidrati raffinati (ad esempio il pane bianco) e preferire i cereali integrali ed i legumi possibilmente ad ogni pasto.

5. Limitare il consumo di carni rosse, evitare o consumare raramente salumi e carni conservate.

Il WCRF non suggerisce l'eliminazione totale della carne rossa, ma una riduzione sotto i 500 grammi alla settimana. Per carne rossa si intende la carne bovina, suina e ovi-caprina. Non ci sono evidenze scientifiche sufficienti sull'effetto del consumo di pollame, coniglio, né della selvaggina sul rischio di cancro. Gli insaccati, i salumi e le carni conservate per salatura, affumicatura o con preservanti chimici, andrebbero evitate o consumate molto raramente.

6. Limitare il consumo di bevande alcoliche. L'alcol è un cancerogeno e la sua pericolosità dipende dalla quantità e dalla modalità di consumo, ma non dal tipo di bevanda da cui proviene.

Se si definisce "drink" una bevanda con un contenuto tra i 10-15 grammi di alcol, si potrà considerare come *drink* un bicchiere di vino, un boccale di birra o un bicchierino di superalcolico. Per gli adulti che consumano bevande alcoliche si raccomanda di non superare un drink al giorno per le donne ed i due drink al giorno per gli uomini.

7. Limitare il consumo di sale (cloruro di sodio),

Non va limitato solo il sale aggiunto, ma anche il consumo di alimenti conservati sotto sale o con sale aggiunto durante il processo di trasformazione/produzione come molti formaggi e i salumi (vedi raccomandazione n.5). Il sale è anche nascosto in molti alimenti in scatola e in diversi condimenti o piatti pronti. Ad esempio il sodio per 100 grammi di alimento è circa 2 milligrammi (mg) nei fagioli freschi, 305 mg nei fagioli in scatola, 361 mg nel tonno sottolio, 1305 mg nelle olive da tavola, 1880 mg nel salmone affumicato, 3604 mg nelle acciughe sotto sale e 3650 mg nel miso.

Se si considera come *limitato consumo di sale* quanto indicato nei *Livelli di Assunzione di Riferimento di nutrienti (LARN)* pubblicati nel 2015 dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (<http://www.sinu.it/html/cnt/larn.asp>) come obiettivo per la prevenzione per la popolazione italiana adulta, non si dovrebbero superare i 2000 mg di sodio al giorno; questo è molto difficile senza una decisa riduzione del consumo di alimenti conservati salati e rende la raccomandazione n.7 , apparentemente banale forse la più difficile da perseguire!

Una corretta conservazione del cibo, utilizzando preferibilmente metodi fisici, come la refrigerazione, è anche un modo per prevenire la contaminazione da muffe di frutta secca, cereali e legumi, e la conseguente produzione di tossine microbiche potenziali fattori di rischio per il cancro.

8. Non ricorrere a supplementi o Integratori nutrizionali

Il rapporto del WCRF sconsiglia l'uso di integratori o supplementi: il fabbisogno di nutrienti dovrebbe essere coperto con gli alimenti che si consumano abitualmente. I supplementi non sono in generale indicati nella prevenzione del cancro e non andrebbero assunti fuori dal controllo medico.

9. Allattamento esclusivo al seno sino ai sei mesi.

L'allattamento esclusivo al seno del bambino sino ai sei mesi diminuisce il rischio di cancro sia per la madre che per il bambino. Per le donne che possono farlo, allattare al seno è associato ad un minor rischio di tumore alla mammella e di tumore ovarico. Il bambino allattato ha un minor rischio di sovrappeso sia nell'infanzia che nella vita adulta.

10. Le regole del WCRF per la prevenzione nella popolazione sana valgono anche per i pazienti ed ex pazienti di cancro se non altrimenti raccomandato dal medico curante

(*) I dati di composizione degli alimenti sono tratti dalla *Banca Dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia* edita dallo IEO nel 1998.