

**Dieci utili raccomandazioni  
per la prevenzione oncologica  
attraverso dieta e stile di vita**



**SmartFood**  
Powered by IEO-CCM

## Le evidenze scientifiche sulla relazione tra alimentazione e cancro

SmartFood condivide il messaggio del *Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro* che ha espresso una valutazione del grado di evidenza della relazione tra una serie di alimenti, l'obesità e l'attività fisica con i tumori più frequenti. Secondo un'attenta valutazione dei risultati che la ricerca scientifica ad oggi ci offre, un gruppo di esperti ha stilato dieci raccomandazioni per la prevenzione dei tumori a livello individuale, cui corrispondono altrettanti specifici obiettivi di sanità pubblica.

Le revisioni hanno considerato diversi tipi di studi epidemiologici, sia descrittivi sia prospettici, che indagano l'esistenza di una relazione tra alimentazione e salute in larghe fasce di popolazione. Gli esperti hanno quindi classificato le evidenze scientifiche in quattro livelli, misurando la probabilità che un determinato comportamento alimentare e/o stile di vita abbia un effetto sulla salute: "evidenze convincenti", "evidenze probabili", "evidenze limitate" e un ultimo livello che comprende eventi altamente "improbabili". Le **evidenze convincenti e probabili** sono state utilizzate per formulare le seguenti raccomandazioni.

### Dieci utili raccomandazioni in tema di nutrizione

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche.



## 1. Mantieniti normopeso

La correlazione tra obesità e malattie croniche (come malattie cardiovascolari, diabete e cancro) è ormai accertata. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà. Mantenersi nell'intervallo del normopeso può essere uno dei migliori comportamenti in grado di prevenire il cancro. È importante mantenersi normopeso per l'intera durata della vita: essere sovrappeso durante l'infanzia e l'adolescenza aumenta le probabilità di essere un futuro adulto obeso.

### Focus

La valutazione del peso è fatta in funzione dell'**Indice di Massa Corporea (IMC)** che prende in considerazione la statura e il peso dell'individuo (rapporto tra peso in kg e statura in metri elevata al quadrato). **Si è normopeso quando l'IMC si trova nell'intervallo 18.5 – 24.9**, sovrappeso quando si trova tra 25 e 29.9, mentre l'obesità è rappresentata da un IMC superiore a 30.

Si deve tenere presente che l'IMC è un indice che riflette bene la condizione di peso di un individuo, tuttavia la sua precisione è maggiore quando è riferito a gruppi di individui mentre per il singolo in alcuni casi potrebbe dare indicazioni non precise. La circonferenza della vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale ed è in grado di fornire utili indicazioni sulla topografia del grasso corporeo: quest'ultimo aspetto è considerato più significativo della quantità assoluta di massa grassa. Si stima che valori della circonferenza della vita pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo siano fortemente associati a un aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità, tra le quali il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori.

### Alcuni consigli pratici per raggiungere e mantenere il peso nella norma:

- cerca di diminuire la densità energetica dei pasti consumando regolarmente ad ogni pasto alimenti ricchi di acqua e fibra, come frutta e verdura
- pratica uno stile di vita attivo assicurandoti di raggiungere i 30 minuti di attività moderata ogni giorno
- tieni d'occhio le porzioni dei piatti che cucini a casa e non preparare delle porzioni maggiori per paura di avanzare del cibo
- a cena fuori ordina delle porzioni ridotte oppure condividi le portate con amici o parenti senza sentirti obbligato a finire tutto il cibo presente in tavola
- elimina dal carrello della spesa gli alimenti altamente energetici, sia dolci che salati, come merendine e patatine, e le bevande gassate e zuccherate. Consuma questi alimenti solo occasionalmente.



## 2. Mantieniti fisicamente attivo ogni giorno

Qualsiasi tipo di comportamento che privilegi l'uso dei propri muscoli piuttosto che delle macchine nelle attività quotidiane, può contribuire al dispendio energetico che previene l'aumento del peso o favorisce la perdita di peso con conseguente diminuzione del rischio di tumore. La relazione tra attività fisica e riduzione del tumore è chiara ed esistono effetti biologici che sembrano giustificare questa correlazione:

- miglioramento del sistema digestivo e aumento della velocità del transito gastrointestinale
- diminuzione del grasso corporeo
- potenziamento del sistema immunitario
- miglioramento della sensibilità all'insulina

### Focus

Si raccomanda di **svolgere attività fisica di intensità moderata almeno 30 minuti ogni giorno**: equivale a una camminata veloce e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti e ai viaggi, ai lavori domestici o alle attività ricreative e sportive. Non appena la condizione fisica migliora (quando si è allenati), cercare di raggiungere 60 minuti di attività di intensità moderata o 30 di intensità vigorosa ogni giorno. La migliore scelta è sempre quella dell'attività che più si preferisce, da soli o con parenti e amici: nuoto, corsa, ballo, bicicletta, escursionismo, giochi di squadra come calcio e pallavolo. Le persone che hanno un lavoro sedentario devono prestare attenzione particolare a praticare giornalmente attività moderata. È altrettanto importante evitare abitudini sedentarie come stare davanti alla tv per ore o davanti al computer: questo atteggiamento è associato a un maggiore consumo di alimenti altamente energetici e bevande zuccherate.

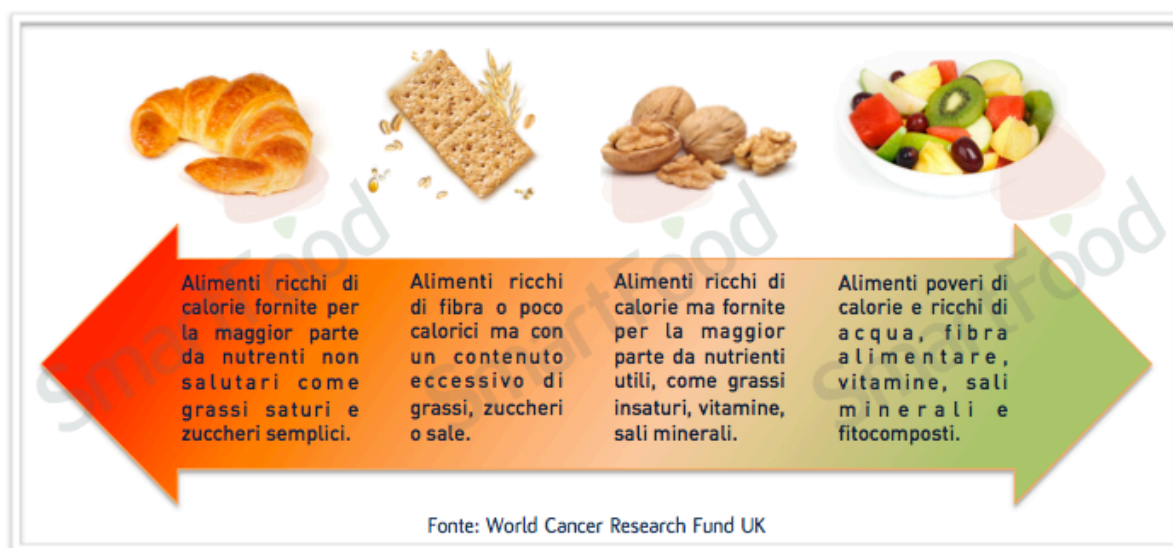


### Consigli su come aumentare l'attività fisica durante la giornata:

- per camminare di più prova a scendere dai mezzi pubblici ad una fermata prima e raggiungere la tua destinazione a piedi
- utilizza un contapassi per cercare di raggiungere 10mila passi al giorno
- prova ad ascoltare la musica durante le faccende domestiche per svolgerle con più energia
- utilizza le scale al posto dell'ascensore
- se devi incontrare un amico per un caffè non restare troppo seduto al bar, proponi di chiacchierare passeggiando
- coinvolgi i tuoi parenti e gli amici in attività all'aria aperta, ad esempio al parco, oppure portali a ballare. Non solo ti aiuterà ad aumentare la tua attività fisica ma potrai diffondere anche buone abitudini salutari ai tuoi cari.

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

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici, in particolare prodotti industriali, è strettamente correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità; queste condizioni aumentano il rischio di cancro e di numerose altre patologie croniche. Anche le bevande dolci hanno un ruolo cruciale nell'aumento del peso, soprattutto se consumate con regolarità: questo effetto negativo non è dato soltanto dall'apporto calorico, bensì dalla loro incapacità di saziare portando a un consumo smodato. Non tutti gli alimenti ricchi di calorie sono deleteri per la salute, un classico esempio è rappresentato dalla frutta secca che, se consumata in quantità adeguata, è in grado di incidere positivamente sullo stato di salute poiché ricca di fibra, grassi salutari, micronutrienti e fitocomposti.



#### Focus

Per “alimenti ad alta densità energetica” si intendono i cibi che contengono un elevato apporto calorico in un piccolo volume: la maggioranza delle calorie fornite da questi alimenti è data da grassi e zuccheri, quindi il consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo. Molti di questi alimenti non forniscono composti utili all'organismo come vitamine, sali minerali e polifenoli, risultano soltanto dannosi per la salute: a causa di questo scarso valore nutrizionale le loro calorie sono soprannominate “calorie vuote”. Riconoscere questi alimenti è molto semplice, in generale sono prodotti che hanno subito diverse lavorazioni e raffinazioni, sono poveri di acqua e fibre e ricchi di grassi e/o zuccheri. Dolciumi, biscotti, merendine, snacks al cioccolato, patatine, salse da condimento sono esempi di alimenti altamente energetici. Tra le bevande zuccherate sono compresi i succhi di frutta e le bevande gassate.



#### 4. Consuma più alimenti di origine vegetale

In generale frutta e verdura, essendo **ricche di acqua e fibra**, hanno un apporto calorico basso e, soprattutto quando consumate con varietà, rappresentano un'importante **fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche chiamate fitocomposti**. I legumi sono una buona fonte proteica e i cereali integrali contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari, benefici per il sistema cardiovascolare, mentre le erbe aromatiche e le spezie sono utili per arricchire la dieta di sapori naturali e vitamine e sali minerali. Consumando principalmente alimenti di origine vegetale è possibile ridurre il rischio di cancro ma anche di sovrappeso e obesità, strettamente correlati con la salute.

##### Focus

Il modo migliore per sfruttare il potere protettivo del mondo vegetale è consumare cereali e legumi in grande varietà.

Cereali e simil-cereali: grano, farro, orzo, quinoa, grano saraceno, amaranto, riso, mais. Preferire cereali in chicco e prodotti derivati da farine integrali.

Legumi: ceci, piselli, lenticchie, fave, soia, fagioli borlotti, cannellini, corona, azuki

Per assicurarci varietà tra frutta e verdure può essere utile variane i colori.

- **verde:** zucchine, broccoli, asparagi, kiwi
- **blu-viola:** more, mirtilli, melanzane, prugne
- **giallo-arancio:** arance, peperoni, carote, albicocche, pesche, limoni
- **rosso:** pomodori, mele rosse, lamponi, fragole, cavolo rosso, barbabietola
- **bianco:** cipolle, porri, verza, cavolfiore

#### QUALCHE CONSIGLIO PER AUMENTARE IL CONSUMO DI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

- le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi sgranocchiare della verdura fresca mentre apparecchi la tavola per la cena, ti aiuterà a tenere a bada il senso di fame, oppure puoi aggiungerle ai primi piatti;
- aggiungi la frutta alle preparazioni dolci fatte in casa;
- acquista regolarmente frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta in frigo o nel congelatore;
- quando possibile cerca di consumare ogni parte dei prodotti vegetali, come la buccia della frutta o i gambi della verdura ideali per preparare brodi e zuppe;
- almeno 2-3 volte alla settimana consuma un piatto unico, anche sotto forma di zuppa, a base di cereali integrali e legumi;
- cerca di cuocere i cibi in poca acqua, in questo modo puoi minimizzare la perdita di nutrienti e composti benefici;
- cerca di non cuocere troppo i cibi, abituati a consumarli croccanti per preservare il contenuto di nutrienti e per aumentare il senso di sazietà;

## 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 le uova, il latte e i suoi derivati, le carni bianche e il pesce, non esistono a oggi evidenze che il loro consumo influisca sullo sviluppo delle patologie oncologiche. Per quanto riguarda la carne rossa, invece, i dati raccolti finora dicono che un consumo al di sotto dei 500g alla settimana non costituisce un pericolo per la salute. Gli insaccati e le carni lavorate e processate sarebbero da eliminare dalla lista della spesa e da consumare solo occasionalmente. Non è chiaro quale sia il collegamento diretto tra il consumo di carni lavorate e conservate e il rischio di cancro perché i fattori di rischio potrebbero essere legati al metodo di conservazione (sale, affumicatura, conservanti, coloranti) oppure al contenuto di grassi saturi.

### Focus

Si considerano rosse le carni di manzo, maiale e agnello e i loro derivati. La raccomandazione di non superare i 500g alla settimana comprende tutte queste tipologie di carne e i loro derivati. Salsicce, wurstel, prosciutti, salami, altri salumi e insaccati sono considerati prodotti trasformati e conservati, quindi da consumare occasionalmente. **È da sfatare il mito che sia necessario consumare grandi quantitativi di carne per soddisfare il fabbisogno proteico e di ferro:** esistono numerose altre fonti proteiche di origine animale e vegetale e numerose fonti di ferro di origine vegetale, dai legumi agli ortaggi a foglia verde, dalle brassicacee alla frutta secca. Per migliorare l'assorbimento del ferro di origine vegetale è bene unire a questi alimenti una fonte di vitamina C come il succo e la scorza di limone e arancia, il peperoncino dolce o piccante.

Esistono numerose fonti proteiche alternative alla carne rossa:

- **carne bianca**, scegliendo tagli magri e senza pelle
- **uova**, da consumare 2 volte alla settimana
- **pesce**, prediligendo quello azzurro di piccola taglia come sgombero, sarde e alici.
- **formaggi**, preferendo quelli freschi e magri come ricotta, caprino fresco e quartirolo
- **legumi**, unitamente ai cereali, per creare un apporto proteico paragonabile a quello dei prodotti di origine animale. Da consumare 3 o più volte a settimana sotto forma di zuppa o di piatto unico.



## 6. Bevande alcoliche. se sì, con moderazione

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro: se ne raccomanda quindi un consumo decisamente moderato. Allo stesso tempo, però, esistono evidenze che un consumo moderato di un certo genere di alcol possa contribuire alla prevenzione del rischio di patologie cardiovascolari. Queste informazioni richiedono molta attenzione perché, se è vero che dal punto di vista cardiologico un piccolo consumo di alcol possa fare bene, in ambito oncologico questo beneficio non si è mai dimostrato e anzi non è stato possibile individuare un livello di consumo al di sotto del quale il rischio di cancro non aumenti.

Le ricerche effettuate finora dimostrano che l'effetto negativo dell'alcol è ulteriormente amplificato quando combinato con il fumo di sigaretta. Oltretutto le bevande alcoliche forniscono parecchie calorie, quindi un consumo smodato di alcol può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità. Le donne incinte non dovrebbero consumare alcol.

### Focus

Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vogliono consumare bevande alcoliche è **bene non superare 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 unità al giorno per gli uomini.**

## Limita il consumo di alcol



**1 unità alcolica al giorno**



**2 unità alcoliche al giorno**

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo

Una tale quantità è contenuta in:



**BIRRA**  
bicchiere da  
330 ml

oppure



**VINO**  
bicchiere da  
125 ml

oppure



**APERITIVO**  
bicchiere da  
80 ml

oppure



**SUPERALCOLICO**  
bicchiere da  
40 ml



### Consigli per bere responsabilmente:

- prediligi le porzioni piccole di bevande alcoliche e non farti attirare dalle porzioni più grandi soltanto perché più convenienti
- se provi una sensazione di sete prediligi l'acqua in quanto l'alcol non ti soddisferà la sete e ti porterà a berne una quantità eccessiva
- quando consumi una bevanda alcolica bevila lentamente per assaporarla e per farla durare più tempo possibile
- non bere mai a stomaco vuoto poiché in questo modo l'alcol viene assorbito dal tuo organismo in maggiore quantità e molto più velocemente
- assicurati di bere sempre acqua prima e dopo aver consumato bevande alcoliche per reidratare l'organismo.

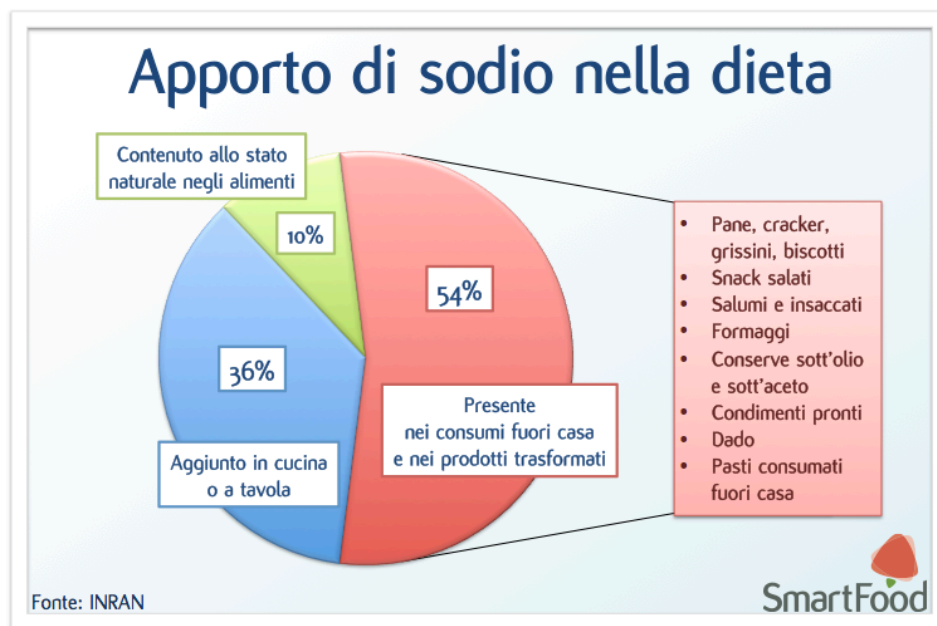


## 7. Limita il consumo di alimenti ricchi di sale

Alcuni metodi di preparazione, lavorazione e conservazione dei cibi possono influire sul rischio di tumore. Le evidenze a oggi più convincenti riguardano le carni conservate con metodi di affumicatura, salatura e uso di conservanti. Il sale è importante per la salute dell'organismo ma i livelli di cui necessitiamo sono sensibilmente inferiori a quelli consumati in media dalla popolazione. **Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 5 g al giorno rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la protezione della salute.** I principali problemi di salute legati a un consumo eccessivo di sale includono l'aumento del rischio di cancro allo stomaco e di ipertensione. Riducendo il consumo di sale e di prodotti ricchi di sale è possibile prevenire il rischio di cancro allo stomaco.

### Focus

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio. Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura: il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti, il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga e infine quello contenuto nei prodotti trasformati. In media un uomo italiano consuma circa 12 grammi di sale al giorno, mentre per la donna il consumo si aggira intorno ai 9 grammi giornalieri, entrambi valori che superano abbondantemente la soglia massima di sicurezza per la salute.



### Come ridurre il sale nella dieta di tutti i giorni:

- non tenere il sale in tavola o a portata di mano
- diminuisci gradualmente il sale nelle preparazioni casalinghe. Il palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile ridurcarlo a cibi meno salati
- utilizza le spezie e le erbe aromatiche, anche secche, per arricchire i tuoi piatti e diminuire l'utilizzo di sale
- utilizza le marinature con succo di limone o aceto per insaporire in modo più naturale i tuoi piatti
- preparando i tuoi pasti a partire da alimenti freschi è più facile tenere sotto controllo la quantità di sale aggiunto. Evita quindi di utilizzare troppo spesso ingredienti trasformati o pasti pronti
- controlla la quantità di sale contenuta nei prodotti al supermercato leggendo le etichette: ricorda che gli ingredienti sono in ordine di presenza, ovvero dal più presente al meno presente, e che il valore del sodio presente nella tabella nutrizionale va moltiplicato per 2,5 per calcolare la quantità di sale presente.

## 8. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta

Consumare integratori alimentari per prevenire le patologie croniche, tra cui i tumori, può avere vere e proprie conseguenze negative per la salute. Aumentare la varietà della dieta è invece un ottimo metodo per mantenere l'organismo in salute e prevenire i tumori. **Le vitamine, i sali minerali e gli altri composti vanno presi in considerazione come parte integrante degli alimenti che li contengono.** Le evidenze scientifiche rafforzano questo concetto dichiarando che la migliore forma di nutrimento è rappresentata dagli alimenti e non dai supplementi. Nella ricerca in campo oncologico ci sono stati casi in cui specifiche integrazioni in persone ad alto rischio hanno avuto un ruolo positivo nella prevenzione di alcuni tipi di tumore: questi risultati non sono utili da applicare alla popolazione sana perché i livelli di integrazione possono essere diversi da caso a caso e un eccesso può causare effetti collaterali anche gravi. Per questo motivo non è prudente raccomandare il consumo di supplementi e integratori alimentari per la prevenzione oncologica.

### Focus

Gli integratori alimentari possono contenere vitamine, sali minerali, erbe o altri estratti vegetali e si trovano sotto forma di pastiglie, capsule, in polvere o in forma liquida. Tutti questi prodotti non possono essere considerati sostituti degli alimenti, prima di tutto perché l'assunzione di un nutriente in alte dosi può avere un effetto completamente diverso sull'organismo rispetto all'effetto che avrebbe se consumato con gli alimenti. Per i micronutrienti non vale la regola "di più è meglio". Esistono momenti della vita o particolari patologie in cui l'organismo necessita di un aiuto con supplementi ma è importante che, in qualsiasi caso, ci si rivolga a un medico.

**Praticare una dieta sana e bilanciata è fondamentale per ridurre il rischio di cancro. Seguire questi consigli ti aiuterà a garantire una buona varietà di nutrienti:**

- componi il tuo pasto facendo in modo che  $\frac{2}{3}$  siano rappresentati da alimenti di origine vegetale;
- un pasto sano è composto per metà da frutta e verdura, un quarto da cereali integrali e un quarto da proteine salutari, che so possono variare tra pesce, legumi, latticini freschi magri, uova e carni bianche magre;
- ricorda di consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura variando nei colori e nella tipologia;
- come spuntino prediligi frutta fresca o essiccata, come prugne o albicocche. Anche la frutta secca può rappresentare uno spuntino salutare, ricco di nutrienti e fitocomposti;
- evita gli snack ricchi di grassi e zucchero che apportano "calorie vuote", ovvero che non contengono nutrienti importanti per l'organismo.

## g. Allattare al seno almeno per i primi sei mesi

Le evidenze (non soltanto in campo oncologico) mostrano che il migliore alimento per i neonati fino a sei mesi è il latte materno. 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**. Sono presenti, anche se limitate, evidenze che l'allattamento al seno protegga dall'insorgenza del tumore ovarico. Per i neonati ci sono probabili evidenze che l'allattamento per almeno 6 mesi sia in grado di prevenire il sovrappeso e l'obesità e le patologie correlate. Ricordiamo che un bambino in sovrappeso ha più probabilità di diventare un adulto obeso rispetto a un bambino normopeso. Esiste una serie di effetti benefici legati all'allattamento al seno come la protezione da infezioni durante l'infanzia e lo sviluppo del sistema immunitario del bambino.

### Focus

Il latte materno contiene i nutrienti necessari per lo sviluppo del bambino nei primi sei mesi di vita. È consigliabile non fornire alcun tipo di alimento solido ai bambini al di sotto dei quattro mesi poiché non in grado di digerirli: questa è una regola generale che non esclude casi di uno svezzamento anticipato necessario, è sempre bene rivolgersi a un professionista della salute per un consulto personalizzato. Dai sei mesi in poi i bambini dovrebbero essere pronti a consumare cibi solidi, il sistema immunitario e quello digestivo sono forti e sviluppati. Per quanto riguarda il latte, l'ideale sarebbe variarne le fonti (riso, soia, avena) ed evitare il latte di vacca fino a un anno di età, a causa del suo elevato apporto proteico. Esistono latti formulati per il periodo successivo all'allattamento.

### CONSIGLI PRATICI PER L'ALLATTAMENTO AL SENO

- Quando allatti assicurati che il bambino sia ben attaccato al seno;
- Cerca di non dare al bambino altri alimenti o bevande. Più allatti il tuo bambino e più latte produci, quindi dandogli altri bevande rischi di diminuire anche la tua produzione di latte;
- Cerca di evitare l'uso del ciuccio. Può causare difficoltà al bambino durante l'allattamento al seno;
- Non avere paura di chiedere consigli. Può essere necessario un po' di tempo per prendere confidenza con l'allattamento;
- Se smetti di allattare, anche per un breve periodo, sarà difficile ricominciare;
- Assicurati di consumare tutti i nutrienti necessari per soddisfare i fabbisogni, in particolare di micronutrienti, attraverso la dieta.

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

Una dieta sana e varia, ricca di frutta e verdure, 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. È inoltre riconosciuto che uno stile alimentare di questo tipo può fornire all'organismo vitamine, sali minerali e altri composti benefici che difendono l'organismo dal cancro e da altre patologie croniche. Negli ultimi anni è stato confermato che il controllo del peso corporeo ha un ruolo cruciale per le persone che hanno vissuto una storia di cancro. Sembra che mantenere il peso nella norma (nella scala dell'IMC tra 18.5 e 24.9) sia in grado di stabilizzare l'assetto metabolico dell'organismo e scoraggiare la crescita tumorale. Allo stesso tempo, una situazione di sovrappeso o obesità causa una serie di stress all'organismo che, in alcuni casi, sembra favorire la crescita del cancro. Anche l'attività fisica è importante per chi ha avuto un tumore perché contribuisce a dare forza all'organismo e al sistema immunitario, oltre che aiutare a mantenere il peso nella norma.

### Focus

Il numero di persone che nella vita hanno avuto una diagnosi di tumore e oggi sono guarite è aumentato negli ultimi decenni ed è in costante crescita. Questo dato è spiegato, almeno in parte, dall'aumento dei programmi di screening grazie ai quali si è in grado di identificare più casi di tumore in stadio precoce e con maggiore possibilità di guarigione. Le cure per il cancro permettono ormai a moltissime persone di vivere a lungo in buona salute anche dopo la diagnosi di tumore. Spesso queste persone hanno un rischio aumentato di sviluppare altre patologie croniche come diabete, osteoporosi o patologie cardiovascolari: per la prevenzione di questi problemi e del rischio di recidiva è di fondamentale importanza seguire semplici regole per uno stile di vita sano.

Chi ha già avuto un cancro inoltre tende ad essere più motivato riguardo ai fattori legati alla salute. Leggere, informarsi e attuare cambiamenti nello stile di vita sono tutti gesti importanti che possono contribuire alla prevenzione di una recidiva o di altre patologie secondarie. È bene però sottolineare che la ricerca in questo ambito è ancora agli inizi e non è facile ottenere risultati univoci e convincenti dal mondo della scienza. È quindi importante saper riconoscere quali messaggi sono tratti da risultati scientifici attendibili e quando, invece, derivano da errate interpretazioni o mistificazioni.

### Di seguito alcuni consigli:

- Leggere attentamente: il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti. Attenzione quindi ai termini “scoperta scientifica” oppure “miracolo” in quanto anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata;
- Ricercare la “versione integrale” della storia: i report che si possono vedere in tv o leggere sui giornali sono troppo brevi per includere tutti i dettagli di un argomento;
- Non affidarsi a soluzioni troppo facili: Il cancro è una malattia complessa che non può trovare soluzioni “magiche” né tantomeno cure miracolose. Anche l'organismo umano è una macchina complessa e il cibo che consumiamo con la dieta è ricco di centinaia, o addirittura migliaia, di composti diversi che possono interagire con il nostro organismo. La strategia migliore per la prevenzione oncologica va quindi cercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento;
- Affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute: prima di intraprendere dei cambiamenti drastici è sempre raccomandabile consultare il proprio medico. Esso sarà sicuramente in grado di dare un parere basato sulla validità scientifica della nuova strategia da intraprendere;
- Mantenere un sano scetticismo: non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo o report che leggiamo o vediamo, ma è sufficiente utilizzare il buonsenso. Probabilmente se una soluzione suona troppo facile e comoda per essere vera, probabilmente non lo sarà.