

## Una mela al giorno leva il tumore di toro

La relazione cibo e salute non è mai stata tanto studiata come negli ultimi tempi, specialmente con l'avanzare del pensiero vegano e vegetariano, e l'aumento degli allevamenti intensivi

Redazione · 27 Maggio 2015



2



Consiglia

3



**S**secondo i prof. Giovanni Tazzioli e David Khayat, il cibo è la prima arma che combatte i tumori. Un fatto che è stato comprovato di persona anche dalla nota chef Giovanna Guidetti dell'Osteria La Fefa che racconta: "Tutto passa attraverso la tavola: il cibo che scegliamo di consumare, in che modo, con chi, con quale stato d'animo. Mangiare bene aiuta a superare i drammi della vita, e io ne ho avuto la prova".

**Ecco come e cosa mangiare per prevenire i tumori:**

**1) MANTENERE IL PESO CORPOREO NEI LIMITI DELLA NORMALITA'.** Un peso eccessivo e una vita sedentaria aumentano il rischio di ammalarsi di tumore. L'indicatore antropometrico di rischio utile e facile da misurare è l'indice di massa corporea (IMC), definito come il peso corporeo (kg) diviso per il quadrato dell'altezza (m). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è considerato normale l'intervallo di IMC compreso tra 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Per quanto riguarda i bambini e il loro peso corporeo, è più corretto che essi vengano allattati fino ai 6 mesi con latte materno.

## **2) FARE ATTIVITÀ FISICA TUTTI I GIORNI E RIDURRE I COMPORAMENTI SEDENTARI.**

Per raggiungere un livello di esercizio fisico sufficiente si raccomanda di iniziare con 30 minuti di attività fisica moderata al giorno (camminata, nuoto lento, bicicletta) per poi aumentare fino a 60 minuti (almeno) di attività moderata tutti i giorni o, in alternativa, 30 minuti (almeno) di attività fisica intensa giornaliera (camminata o bicicletta a velocità più sostenute). Il tutto collezionato in un radicale, ma sano, stile di vita improntato a ridurre al minimo la sedentarietà. Perciò meno televisione, computer o automobile.

A  
A  
A  
A  
A  
A  
A  
A

## **3) LIMITARE IL CONSUMO DI ALIMENTI E BEVANDE CALORICHE.**

Gli alimenti ad alto contenuto calorico favoriscono l'aumento di peso e devono essere limitati. In particolare i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati sono molto ricchi di energia, in particolare salumi, tigelle, piadina, gnocco fritto, dolci tradizionali. Le bevande dolci e gassate, inclusi i succhi di frutta, hanno uno scarso potere saziante ed un'alta densità calorica, perciò devono essere evitati.

## **4) ALIMENTAZIONE DI ORIGINE VEGETALE.**

E' raccomandabile spostare i consumi verso frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Assumere almeno 5 porzioni al giorno (almeno 400g/die) di ortaggi non amidacei e frutta di varietà diversificata (le patate non sono sostitutive delle verde!). Consumare ad ogni pasto prodotti integrali, con pane e pasta e cereali in chicchi come riso integrale, farro, orzo, avena, segale, miglio.

## **5) LIMITARE IL CONSUMO DI CARNE ROSSA, E MAI CARNI LAVORATE.**

Il consumo di carni rosse dovrebbe essere il più possibile limitato e non superare, ad ogni modo, i 500 grammi a settimana. Il consumo di carni lavorate dovrebbe essere evitato in quanto non è stato finora possibile definire un limite di consumo al di sotto del quale non vi sia rischio. La carne bianca (pollo, coniglio e tacchino) e soprattutto il pesce possono essere una valida alternativa alle carni rosse. In generale viene consigliato di consumare legumi e cereali dall'alto tasso proteico al posto della carne.

## **6) LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE.**

A chi consuma bevande alcoliche si raccomanda di non superare l'equivalente di un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e di due bicchieri di vino al giorno per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino (10-15 g) è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra o in un bicchierino di distillato o liquore.

## **7) LIMITARE IL CONSUMO DI SALE E DI CIBI CONSERVATI SOTTO SALE.**

L'apporto di sale non dovrebbe superare i 6 g al giorno. Perciò evitare cereali e legumi contaminati da muffe. Perciò non bisogna conservarli in ambienti caldi e umidi.

## **8) NON USARE INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO.**

In condizioni normali, una dieta ricca di alimenti vegetali e variata non necessita di integrazioni nutrizionali. Attraverso una sana alimentazione è infatti possibile assicurarsi un apporto adeguato di tutti i nutrienti essenziali. Da qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro non è quindi raccomandabile.