

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



Ssecondo 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/m². 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.