Alimentazione equilibrata
Come ridurre il rischio di cancro

Un’informazione della Lega contro il cancro

Le leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Colofone

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale 8219,
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Autrice
Kerstin Zuk, dipl. oec. troph. SUP
Collaboratrice per questioni inerenti all'alimentazione,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica
Dr. med. Karin Huwiler,
Lega svizzera contro il cancro, Berna
Prof. Dr. Sabine Rohrmann, Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione, Zurigo

Fotografie
Shutterstock pp.1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 27, 28, 31, 32, 36 | iStock p. 18 | Alamy p. 23

Design
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa
Ast & Fischer SA, Wabern

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesco.

© 2017, 2015, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 2ª edizione, riveduta e ampliata

LSC | 8.2017 | 3000 I | 033621011111

Indice

Editoriale 5

Mangiare sano – alimentazione equilibrata 6
Raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata 8
Bevande 8
Frutta e verdura 9
Cereali, patate e leguminose 10
Latticini, carne, pesce, uova e tofu 11
Oli, grassi e frutti oleosi 12
Dolci, spuntini salati e bevande alcoliche 13
Come comporre un pasto equilibrato 14

Influsso dell'alimentazione sul rischio di cancro 16
Sovrappeso 19
Movimento 22
Alimenti vegetali 24
Frutta e verdura 24
Fibre alimentari 25
Carne 26
Alcol 29
Integratori alimentari, compresse e pillole 30
Preparazione e conservazione corretta 33
Tossine delle muffe 33
Acrilamide 33
Idrocarburi policiclici aromatici 34
Nitrosamine 34
Sale 34
Edulcoranti artificiali 35
Pesticidi 35

Diete «anticancro» 36
Alimenti che prevengono il cancro 37

Ulteriori informazioni 38

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata solo la forma maschile o femminile, questa si riferisce a persone di ambo i sessi.

Mangiare bene è un piacere, allieta la vita ed è un'occasione per sedersi a tavola e apprezzare la compagnia di familiari e amici. Il detto «tu sei quello che mangi» suggerisce però anche l'enorme influsso che ha il comportamento alimentare sulla salute. Cosa e quanto si mangia incide sul benessere e sullo sviluppo di malattie come i disturbi cardiocircolatori, il diabete e anche il cancro.

Il cancro non dipende soltanto dall'alimentazione: tra i fattori che ne influenzano l'insorgenza rientrano l'attività fisica, il fumo, i raggi UV del sole, gli inquinanti ambientali e la predisposizione genetica.

Alcune abitudini alimentari non sono particolarmente salutari nel lungo termine. Perciò è opportuno adottare stabilmente un'alimentazione equilibrata con un apporto calorico adeguato al fabbisogno. Gli studi dimostrano che un simile comportamento è in grado di rafforzare la salute e ridurre il rischio di cancro.

Nell'ambito di un'alimentazione equilibrata non esistono cibi vietati. Ciò che conta è la quantità. Per cui il principio da seguire è: gustare cibi e bevande in quantità appropriate.

In questo opuscolo scoprirà com'è fatta un'alimentazione equilibrata e come comporre i suoi pasti in modo da ridurre il rischio di cancro.

Lega contro il cancro

Problemi di alimentazione legati al cancro?

L'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato *Difficoltà di alimentazione e cancro* fornisce consigli e informazioni.

Mangiare sano – alimentazione equilibrata

Un'alimentazione sana ed equilibrata significa mangiare una quantità di cibi e bevande adeguata al fabbisogno personale e composta da una varietà di alimenti nelle giuste proporzioni, con lo scopo di assumere tutte le sostanze nutritive necessarie al funzionamento ottimale del corpo.

Per il corpo è fondamentale un sufficiente apporto di liquidi, poiché il 70 % della massa corporea è costituita da acqua. Il fondamento di un pasto equilibrato sono gli alimenti di origine vegetale, come verdura, frutta, cereali, leguminose e patate, a cui si possono aggiungere quantità moderate di latte e latticini, carne, pesce, uova o fonti di proteine vegetali.

La piramide alimentare svizzera illustra graficamente le proporzioni ideali dei diversi gruppi di alimenti. I cibi presenti nei gradini più bassi vanno assunti in quantità relativamente maggiore, quelli nei gradini più alti in quantità inferiore. Non esistono alimenti proibiti. È la loro combinazione nelle quantità appropriate che forma un'alimentazione sana ed equilibrata.

© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata

Valgono per una persona adulta

Bevande: 1–2 litri al giorno

Le bevande forniscono al corpo i liquidi necessari e calmano la sete. L'acqua svolge molte funzioni essenziali nel corpo e aiuta a regolare la temperatura corporea (p. es. con il sudore).

Le bevande ideali sono prive di calorie, come l'acqua del rubinetto o in bottiglia e i tè di erbe o frutta non zuccherati. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè o il tè nero, contribuiscono all'apporto di liquidi ma vanno consumate con moderazione.

Latte e latticini sono considerati alimenti e fanno parte del gruppo dei cibi ricchi di proteine. Succhi di frutta e smoothie rientrano nel gruppo della frutta e verdura. Le bevande alcoliche, gli energy drink, le bibite zuccherate ecc., a causa dell'elevato contenuto di calorie e additivi vanno collocate nel gradino più alto della piramide.

Consigli

- Riempia al mattino una caraffa d'acqua da cui bere nel corso della giornata.
- Porti con sé una piccola bottiglia d'acqua in PET quando è fuori casa.
- Tenga il bicchiere o la bottiglia d'acqua sempre a portata di mano.
- Beva regolarmente, poiché il corpo non ha un «serbatoio di riserva».
- Beva anche quando non ha molta sete.

Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno

La frutta e la verdura sono importanti fonti di vitamine, sali minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Queste ultime sono componenti naturali delle piante, come i coloranti e gli aromi. Nel nostro corpo sostengono diversi processi metabolici e hanno un ruolo importante per il funzionamento degli organi e del sistema immunitario.

Si raccomanda l'assunzione di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, suddivise idealmente in 3 porzioni di verdura e 2 di frutta. Una porzione equivale a circa 120 g, pressappoco una manciata. Una porzione al giorno può essere sostituita da un bicchiere di succo di frutta o di smoothie (2 dl) o da una manciata di frutta secca (20–30 g). Una porzione al giorno andrebbe consumata cruda o sotto forma di insalata.

Consigli

- Mangi una porzione di verdura, insalata o frutta ad ogni pasto.
- «Ancora un cucchiaio»: raddoppi la porzione di frutta o verdura che sta mangiando.
- Si abitui a portare con sé al lavoro un frutto o delle listarelle di verdura come spuntino.
- Tagli la verdura e la frutta in pezzi: sarà più apprezzata, e non solo dai bambini.
- Approfitti della grande varietà per assaporare diversi tipi di frutta e verdura.

Cereali, patate e leguminose: 3 porzioni al giorno

Cereali, patate e leguminose sono fonti di amido, quindi di energia per i muscoli, il cervello e gli altri organi. Le leguminose, come le lenticchie o i ceci, non contengono solo amido ma anche proteine ad alto valore nutrizionale.

Una porzione corrisponde a 75–125 g di pane, 60–100 g di leguminose (peso secco), 180–300 g di patate o 45–75 g di fiocchi, pasta, riso, mais, semolino, cracker svedesi, ecc. (peso secco).

Consigli

- Quando fa la spesa, scelga sempre i prodotti di farina integrale: contengono più fibre alimentari.
- Aggiunga ceci, fagioli rossi o altre leguminose alle insalate o alle salse per la pasta.
- Provi ogni tanto qualche cereale insolito, come il miglio, la quinoa o il grano saraceno.
- Prepari da sé il müesli, con fiocchi di cereali, noci e frutta secca.

Latticini: 3 porzioni al giorno
Carne, pesce, uova e tofu: 1 porzione al giorno
Latticini, carne, pesce, uova e tofu sono soprattutto fonti di proteine. Un apporto adeguato di proteine è importante per i tessuti, i muscoli, per la produzione di ormoni, sostanze immunitarie ed enzimi.

Una porzione di latticini corrisponde a 2 dl di latte, 150–200 g di yogurt, quark, cottage cheese, altri latticini, 60 g di formaggio a pasta molle o 30 g di formaggio a pasta dura.

Una porzione corrisponde a 100–120 g di carne, pollame, pesce, tofu, quorn o 2–3 uova.

Consigli

- Alterni ogni giorno la sua fonte di proteine.
- Presti attenzione al contenuto di grasso dei latticini e riduca le quantità di prodotti grassi come panna o panna acida, oppure usi le varianti a contenuto ridotto di grassi.
- Prediliga carni magre, come il pollo.
- Consumi salumi e insaccati solo con moderazione: contengono molti grassi e sono molto calorici.

Oli, grassi e frutti oleosi: con moderazione

Il grasso è la sostanza nutritiva più ricca di calorie. Il grasso è necessario per l'assunzione delle vitamine liposolubili e per la produzione di acidi biliari, ormoni e membrane cellulari. Specialmente gli oli vegetali forniscono al corpo acidi grassi essenziali che fanno bene alla salute.

2–3 cucchiai al giorno, corrispondenti a 20–30 g di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza o di oliva. Si può aggiungere circa 1 cucchiaio (10 g) di burro o margarina da spalmare. Una porzione (20–30 g) di frutti oleosi, sotto forma di noci o semi non salati.

Consigli

- Utilizzi di preferenza oli vegetali per cucinare.
- Non scaldi troppo l'olio per evitare che si formino sostanze nocive per la salute.
- Riduca al minimo il consumo di alimenti grassi di origine animale.
- Attenzione ai grassi nascosti aggiunti nei prodotti finiti, come cioccolata, pasta sfoglia, insaccati, latticini, patatine chips, ecc.

Dolci, spuntini salati e bevande alcoliche: con parsimonia

Dolci, snack, bevande zuccherate e alcoliche vanno consumati con parsimonia. Non sono necessari al nostro organismo.

Al massimo una porzione di dolce, di salato o una porzione di alcol al giorno.

Una porzione corrisponde a una riga di cioccolato, 20 g di crema da spalmare sul pane, una pallina di gelato, 30 g di snack salati o un bicchiere (2–3 dl) di una bevanda zuccherata.

Per le bevande alcoliche, un bicchiere standard equivale a 2 cl di acquavite, 4 cl di aperitivo, 1 dl di vino o 3 dl di birra. La quantità giornaliera non dovrebbe superare due bicchieri standard per gli uomini e un bicchiere standard per le donne.

Consigli

- Non mangi dolci e snack direttamente dalla confezione famiglia: ne metta una porzione in una piccola scodella e basta.
- Non dimentichi gli zuccheri nascosti in molti alimenti: marmellate, miscele di cereali, yogurt alla frutta, bevande dolci, ecc.
- Se ha sete, beva acqua.
- Dia la preferenza alle bevande analcoliche.

Come comporre un pasto equilibrato

Un pasto deve essere composto da una quantità abbondante di verdura, insalata e frutta. Una quantità equivalente è riservata ai prodotti a base di cereali, mentre una piccola porzione di carne, pesce o latticini è sufficiente per l'apporto proteico.

I rapporti tra le diverse porzioni non possono essere sempre uguali poiché peso e volume variano da alimento a alimento.

Quanto si può mangiare? Dipende dall'attività fisica, dall'età e dal proprio metabolismo. La regola è ingerire una quantità adeguata al proprio fabbisogno energetico.

Per ulteriori informazioni rimandiamo al sito della Società Svizzera di Nutrizione: www.sge-ssn.ch

Carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn o anche formaggio e quark.

Acqua del rubinetto o minerale, tè o caffè non zuccherati.

Insalata, verdura cruda e/o cotta come contorno o minestra, frutta.

Patate, prodotti a base di cereali come pasta, riso, polenta, couscous, pane, leguminose.

«Non ho tempo»

Consigli per chi va di fretta

A colazione gustarsi un bicchiere di succo di frutta o uno smoothie. Arricchire il müesli con una manciata di frutti di bosco congelati o frutta secca. Per risparmiare tempo, integrare il pasto con un'insalata già pronta. Aspettando che bolla l'acqua per la pasta, c'è tempo per mangiare una carota cruda o un listello di cetriolo. Con le verdure congelate il sugo per pasta e riso è pronto in un attimo.

«Quant'è caro!»

Consigli per budget ridotti

Acquistare solo piccole quantità dei prodotti più cari (carne, formaggi, ecc.). Consumando frutta e verdura di stagione si fa del bene anche al portafoglio. I prodotti integrali costano solitamente poco più di quelli a base di farina bianca. Sfruttare le promozioni. Acquistare solo gli alimenti che finiscono effettivamente in tavola. Cucinare da sé costa quasi sempre meno: i prodotti finiti sono in genere più cari degli alimenti di base e spesso contengono sale, grasso e zuccheri aggiuntivi.

«Mangio spesso fuori»

Consigli per chi va al ristorante

Ordinare un succo di frutta e un'insalata come antipasto. Come contorno, scegliere riso, verdure e patate al vapore. Rinunciare alla carne almeno due giorni alla settimana. Evitare le salse alla panna o per insalata ricche di calorie o usare poco condimento. Panino? Meglio se di pane integrale e con un ripieno poco grasso. Per dessert prendere un frutto.

Influsso dell’alimentazione sul rischio di cancro

Diversi fattori possono favorire lo sviluppo di un cancro. È noto il ruolo rilevante dei geni, di alcuni ormoni, di sostanze nocive come il fumo di sigaretta o alcuni prodotti chimici, di virus specifici, delle radiazioni ionizzanti come i raggi UV della luce solare o del gas radon proveniente dal sottosuolo. Ma anche l’alimentazione, l’attività fisica e il peso corporeo possono influire sul rischio di cancro.

- Frutta e verdura abbassano il rischio di sovrappeso e rafforzano il sistema immunitario.
- Le fibre alimentari saziano, aumentano il volume delle feci e sono in grado di intrappolare sostanze nocive. Un apporto elevato di fibre alimentari riduce il rischio di cancro intestinale.
- Il sovrappeso, l’alcol e il consumo di carne rossa hanno un effetto negativo sulla salute e aumentano il rischio di varie malattie tumorali.
- Durante la lavorazione e la conservazione dei prodotti alimentari possono svilupparsi sostanze cancerogene, come le aflatossine – veleni prodotti dalle muffe – nei frutti oleosi.

La seguente tabella mostra i fattori che hanno un influsso positivo o negativo sullo sviluppo di tumori. Molti meccanismi devono ancora essere chiariti del tutto, per cui è doveroso distinguere tra associazioni convincenti, probabili o possibili.

Relazione fra alimentazione, movimento e diversi tipi di tumore

	Bocca, faringe, laringe	Esofago	Vie respiratoire, tratto gastrointestinale	Stomaco	Pancreas	Fegato	Intestino	Reni	Seno prima della menopausa	Seno dopo la menopausa	Ovaie	Mucosa dell'utero	Prostata
Verdura e frutta			●●										
Fibre alimentari							●●●						
Carne							●●						
Carne trasformata							●●●						
Alcol	●●●	●●●		●●		●●●	●●●		●●	●●●			
Aflatossine						●●●							
Caffè						●●						●●	
Percentuale di grassi nel corpo	●●	●●●		●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●
Attività fisica							●●●		●●	●●		●●	

Tabella basata sulle raccomandazioni del World Cancer Research Fund (WCRF).

Simboli

●●● Rischio fondatamente elevato
●● Rischio probabilmente elevato
●●● Rischio fondatamente ridotto
●● Rischio probabilmente ridotto

Sovrappeso

Il sovrappeso è un fattore di rischio per diversi tipi di cancro. Nella tabella a pagina 17 sono elencati i tumori che compaiono più frequentemente quando il peso supera la norma.

Questa correlazione è attribuita a diversi meccanismi. Per esempio, il forte sovrappeso può provocare infiammazioni croniche e alterazioni dei fattori di crescita e della produzione ormonale, che a loro volta favoriscono l'insorgenza del cancro.

Il sovrappeso è un fattore di rischio non solo per alcuni tumori, ma anche per le malattie cardiovascolari e il diabete. Pertanto è importante mantenere il proprio peso il più possibile costante e nella norma nel corso di tutta l'età adulta. Il valore indicativo è un indice di massa corporea (body mass index: BMI) tra 18,5 e 25.

Il peso rimane stabile finché l'apporto di calorie è in equilibrio con il consumo energetico. In caso di peso eccessivo, più che seguire diete è opportuno ambire a una riduzione graduale del peso con l'adozione di un'alimentazione equilibrata. L'attività fisica aiuta a regolare il peso.

Consigli

- Beva soprattutto acqua del rubinetto, acqua minerale o tè non zuccherati.
- Mangi solo fino a saziarsi.
- Consumi dolci, bevande zuccherate, alcol e fast food con parsimonia.
- Mangi ogni giorno molta frutta e verdura.
- Pratichi ogni giorno un'adeguata attività fisica (vedi p. 22).

Calcolo dell'indice di massa corporea BMI

L'indice di massa corporea BMI rappresenta il rapporto tra il peso e la statura corporea. Può determinarlo nel grafico a pagina 21 o calcolarlo con la formula riportata.

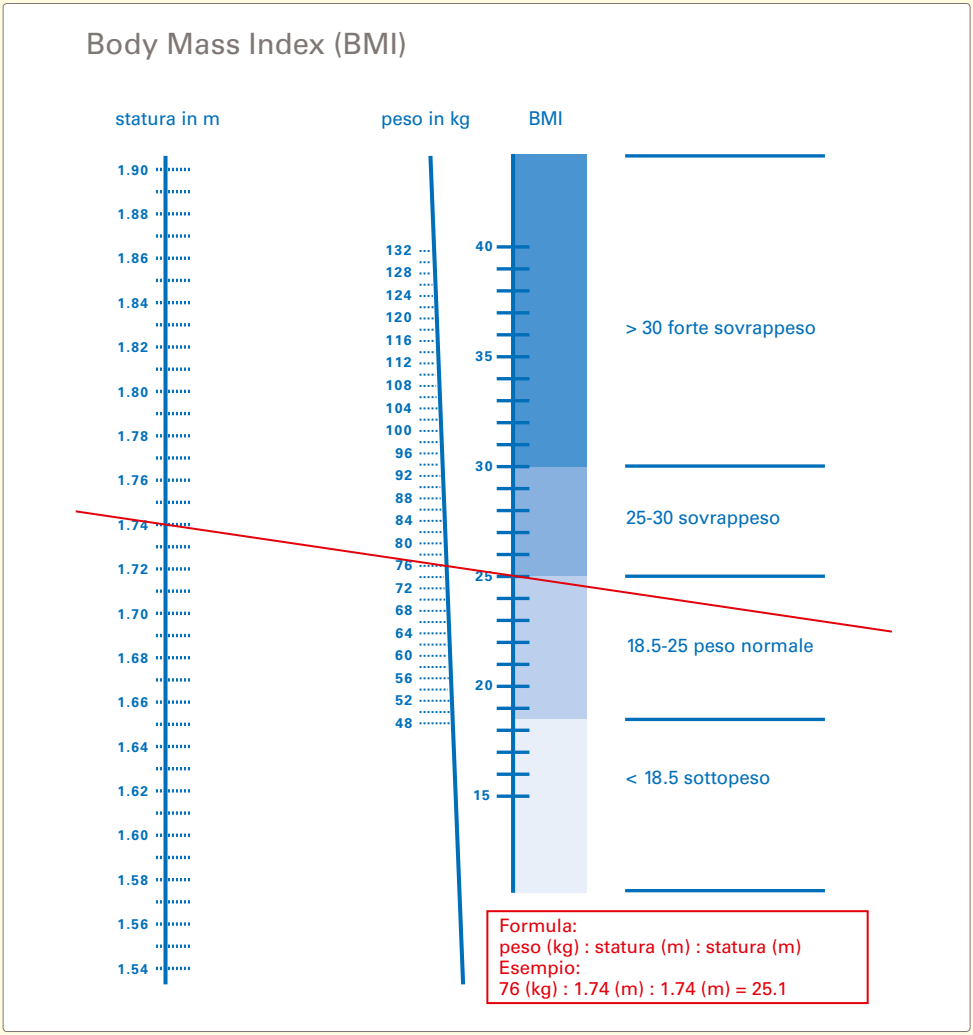
Interpretazione del BMI

BMI inferiore a 18,5
Sottopeso. Come il sovrappeso, anche il sottopeso può avere effetti negativi sulla salute. Chiarisca con uno specialista (p. es. un medico o un dietista) se è necessario prendere qualche chilo.

BMI tra 18,5 e 25
Peso normale. Il peso è ideale e va mantenuto entro questi limiti per tutta la vita adulta.

BMI tra 25 e 30
Sovrappeso. Il peso va stabilizzato o, specialmente in caso di malattie concomitanti come un'ipertensione o il diabete, ridotto fino a un BMI pari o inferiore a 25. Uno specialista (dietista o medico) la aiuterà a ridurre il peso.

BMI oltre 30
Obesità o sovrappeso patologico. Il peso deve essere ridotto. Uno specialista (dietista o medico) la aiuterà a dimagrire.



Utilizzando un righello sarà possibile dedurre direttamente dal grafico il proprio indice di massa corporea.

La valutazione dell'indice di massa corporea fornita in precedenza ha validità solo per soggetti adulti di età superiore ai 18 anni. Nel calcolare l'indice di massa corporea dei bambini si dovranno tenere in considerazione l'età e alcune importanti indicazioni di carattere genetico quali la curva di crescita familiare (precocità o meno nello sviluppo).

Movimento

L’attività fisica ha molteplici ripercussioni positive sulla salute. Dà slancio al metabolismo, aiuta a ridurre lo stress, rafforza il nostro sistema immunitario, mette in moto il nostro apparato digestivo e irrobustisce le ossa.

Nello stesso tempo, aumenta il consumo di calorie e previene il sovrappeso. La tabella a pagina 17 mostra l’impatto dell’attività fisica sul rischio di cancro.

Ma non è solo la prevenzione del cancro a beneficiarne, il movimento riduce anche il rischio di ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e osteoporosi. Perciò bisognerebbe assolutamente muoversi ad ogni età.

Consigli

- Spenga la televisione e il computer e vada a prendersi una boccata d’aria.
- Si rechi al lavoro e a fare la spesa in bicicletta.
- Scenda dal bus o dal tram una fermata prima e prosegua a piedi.
- Salga la scale invece di prendere l’ascensore.
- Faccia una breve passeggiata durante la pausa di mezzogiorno.

Alimenti vegetali

Gli studi dimostrano che un'alimentazione ricca di prodotti vegetali abbassa il rischio di cancro. Pertanto è meglio riempire gran parte del nostro piatto con verdura, frutta, patate, leguminose, cereali e prodotti a base di cereali.

Frutta e verdura

La verdura e la frutta sono povere di calorie, praticamente non contengono grassi e sono facilmente digeribili. Ci forniscono sostanze nutritive essenziali come vitamine, minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Ci sono perciò validi motivi per mangiare molta frutta e verdura ogni giorno. Più si consuma frutta e verdura, più si abbassa il rischio di sovrappeso, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari e determinati tumori. Nella tabella a pagina 17 sono elencate le forme di cancro la cui frequenza diminuisce con un elevato consumo di verdura e frutta.

I ricercatori stanno ancora studiando i meccanismi alla base dell'influsso benefico di frutta e verdura sullo sviluppo di malattie tumorali. Un aspetto potrebbe essere legato al fatto che le persone che mangiano molti ortaggi e frutti tendono ad essere meno in sovrappeso.

Si discute anche su un possibile effetto positivo diretto di ingredienti specifici, come le più di 10 000 sostanze vegetali secondarie. Sono le sostanze che conferiscono il colore e l'aroma alle piante e le proteggono dalla pioggia, dai raggi UV e dagli influssi ambientali, oltre ad avere funzione antinfiammatoria e antibatterica.

Consigli

- Variare sempre. La varietà del consumo favorisce l'apporto di una moltitudine di sostanze salutari differenti.
- Ricordarsi della regola «5 al giorno». Mangi ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura.
- Le vitamine sono sensibili al calore, alla luce e all'ossigeno, per cui è bene che almeno una delle porzioni quotidiane sia costituita da verdura cruda e frutta fresca.
- Prediliga frutta e verdura regionale e di stagione. Di solito viene raccolta quando è matura e ha un gusto più saporito, inoltre ne beneficia anche l'ambiente.

Quanto è grande una porzione?

Una porzione corrisponde circa a una manciata di frutta o verdura. Si tratta di una regola pratica anche perché determina automaticamente la quantità giusta per ogni età. Tuttavia, il volume relativo di ortaggi, insalata e frutta è molto variabile. Una porzione di verdura o frutta per un adulto dovrebbe pesare circa 120 g (600 g al giorno).

Fibre alimentari

Le fibre alimentari sono sostanze indigeribili presenti esclusivamente nelle piante. Possono essere solubili in acqua, come la pectina o l'agar agar, o insolubili come la cellulosa o la lignina.

Le fibre alimentari intervengono in processi biologici del nostro organismo che possono influire sul rischio di cancro. La tabella a pagina 17 illustra i tumori sui quali le fibre alimentari hanno un effetto positivo.

Le fibre alimentari prolungano il senso di sazietà, di conseguenza attenuano la voglia di assumere cibo e contribuiscono a regolare il peso corporeo. Inoltre aumentano il volume delle feci, accelerano il transito intestinale e intrappolano possibili sostanze cancerogene come per esempio gli acidi biliari.

Nella scelta dei prodotti a base di cereali vanno sempre preferite le varianti di farina integrale, poiché contengono più fibre rispetto ai prodotti di farina bianca. L'apporto ideale è di almeno 30 grammi di fibre alimentari al giorno.

Per ottenere 30 grammi di fibre alimentari si possono comporre per esempio i seguenti pasti: un müesli a base di fiocchi d'avena e una porzione di lamponi a colazione, un piatto di spaghetti con salsa di pomodoro e ceci a pranzo, una mela a merenda e due fette di pane integrale con formaggio, cetriolo affettato e una porzione di insalata di barbabietole per cena.

Consigli

- Preferisca i prodotti integrali, come il pane o la pasta integrale.
- Mangi molta frutta e verdura.
- Aumenti gradualmente la quantità di alimenti ricchi di fibre per fare in modo che l'intestino si abitui.
- Beva sempre quantità abbondanti di liquidi quando consuma alimenti ricchi di fibre.
- Cucini regolarmente leguminose.

Carne

La carne è una preziosa fonte di sostanze nutritive: in particolare di proteine, vitamine A, B1, B12, niacina e dei minerali ferro e zinco. Tuttavia, un elevato consumo di carne e insaccati può avere effetti negativi sulla salute e aumentare il rischio di cancro.

La tabella a pagina 17 mostra i tumori associati a un elevato consumo di carne. Nell'ottica del rischio di cancro sono particolarmente rilevanti le carni rosse e gli insaccati, mentre non si osserva una correlazione con il pollame e il pesce.

Le carni rosse sono la carne di manzo, maiale, agnello e capretto. Si sa ancora poco sul legame tra il consumo e il rischio di determinati tumori. Le ipotesi in discussione sono un influsso di determinati acidi grassi, l'alto tenore di ferro nella carne rossa, la presenza di nitrosamine negli insaccati e l'effetto di sostanze prodotte durante la lavorazione della carne.

Oltre agli effetti diretti bisogna tenere conto anche di quelli indiretti. Un'alimentazione ricca di carne è in media anche più ricca di grassi e di calorie rispetto a un regime vegetariano o povero di carne, con una maggior tendenza a sviluppare sovrappeso, il quale come abbiamo visto è un fattore di insorgenza di malattie.

Quindi, la carne può essere gustata ma con moderazione e gli insaccati vanno il più possibile evitati.

Consigli

- Riempia il piatto di verdura, insalata e prodotti a base di amido, come patate, riso o pasta. Lasci posto solo per una piccola porzione di carne.
- Un panino può essere ottimamente riempito anche di formaggio, quark alle erbe, fette di uovo sodo, formaggio fresco con listarelle di peperoni, crema di avocado, ecc.
- Limiti il consumo di carne a due o tre volte alla settimana.
- Può preparare piatti prelibati anche con pollo, pesce, leguminose, tofu o uova.

Alcol

È risaputo che l'alcol rovina il fegato. Meno noto è il suo ruolo di importante fattore di rischio in varie forme di cancro.

La tabella a pagina 17 elenca i tumori sui quali influisce il consumo di alcol. Per esempio, la combinazione di alcol e fumo moltiplica il rischio di tumori della bocca, della gola e della laringe.

Il rischio aumenta già a piccole dosi di alcol, per poi crescere in proporzione al consumo e indipendentemente dalla bevanda alcolica: non conta se si beve birra, vino o superalcolici. L'unico fattore decisivo è la quantità di alcol puro (etanolo) ingerita con la bevanda.

Anche per l'alcol si conoscono solo parzialmente i meccanismi che lo associano all'insorgenza di tumori. Si presume che abbia un effetto tossico, diretto e attraverso i suoi prodotti di degradazione, provocando danni cellulari. Inoltre influisce sul metabolismo ormonale e favorisce il sovrappeso: due fattori legati a un aumento del rischio di determinati tumori.

A causa dei numerosi meccanismi coinvolti, l'alcol ha un ruolo molto importante nella biologia del cancro. Per ridurre il rischio, il suo consumo va imperativamente ridotto al minimo.

Consigli

- Dia la preferenza alle bevande analcoliche.
- Inserisca regolarmente delle giornate senza alcol.
- Per calmare la sete beva acqua, e solo dopo si conceda un bicchiere di birra.
- Optando per una panaché o uno spritz o un «mezzo e mezzo» si riduce il contenuto di alcol. Anche la birra analcolica è una valida alternativa.

Integratori alimentari, compresse e pillole

Il corpo necessita di una miriade di sostanze per funzionare e mantenersi in salute. Vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie sono essenziali per la sopravvivenza e rafforzano la salute.

Alcuni preparati a base di vitamine e minerali sono pertanto pubblicizzati come rimedi che proteggono dalle malattie e persino dal cancro.

Finora però non è mai stata dimostrata una reale efficacia preventiva di questi integratori. Al contrario: in alcuni studi è stato osservato che l'assunzione di preparati vitaminici o minerali può addirittura aumentare il rischio di cancro. Per esempio, l'assunzione di vitamina E o di selenio è possibilmente associata a un rischio maggiore di cancro della prostata, e nei fumatori si è constatato che gli integratori di betacarotene aumentano la frequenza del cancro polmonare.

Pertanto, se non è stata dimostrata una carenza e senza averne discusso con il medico si sconsiglia di assumere preparati a base di vitamine e sali minerali.

Gli alimenti invece sono fonti innocue di sostanze nutritive ed è opportuno mangiarne una grande varietà, poiché non esiste un alimento che contenga tutte le sostanze in quantità sufficiente per il fabbisogno corporeo. Molti indizi suggeriscono che sia più efficace l'interazione delle sostanze benefiche nell'ambito di un'alimentazione equilibrata rispetto alla loro assunzione isolata.

Consigli

- Mangi molti alimenti diversi per assumere la gamma più ampia possibile di sostanze nutritive.
- Presti attenzione alle vitamine addizionate ad alimenti come succhi di frutta e müesli per evitare di avere un apporto sbilanciato in favore di determinate vitamine.
- Mangi molta frutta e verdura, frutta oleosa e prodotti integrali.

Preparazione e conservazione corretta

Diverse sostanze possono danneggiare le cellule e provocare tumori. Alcune di esse si formano durante la preparazione dei cibi, per esempio arrostendoli o cuocendoli in forno, altre quando i cibi sono conservati in modo errato, altre ancora sono aggiunte agli alimenti, per esempio come conservanti. L'assunzione di queste sostanze va ridotta al minimo.

Tossine delle muffe

Se gli alimenti sono conservati al caldo in ambiente umido può svilupparsi muffa. I prodotti del metabolismo dei funghi che compongono le muffe possono essere molto velenosi per gli esseri umani. Alcune tossine (aflatossine) aumentano il rischio di diversi tumori (vedi tabella a pagina 17).

Alimenti prodotti nei Paesi tropicali, come arachidi, erbe aromatiche, frutta secca e oleosa, ma anche cereali sono particolarmente sensibili all'aggressione delle muffe. Nei Paesi industrializzati vengono eseguiti continui controlli per togliere dal commercio le derrate alimentari contaminate.

Le tossine delle muffe non sono visibili a occhio nudo e possono diffondersi impercettibilmente negli alimenti. Perciò, se un prodotto alimentare presenta una zona ammuffita, non è sufficiente asportarla con ampio margine. Per sicurezza è sempre meglio gettare via tutto il prodotto.

Acrilamide

L'acrilamide è una sostanza che danneggia il patrimonio genetico. Si forma in seguito al forte riscaldamento di alimenti ricchi di proteine e carboidrati. La cottura ad alte temperature, come in forno, alla griglia, arrostendo o friggendo in padella, ne può produrre grandi quantità. A seconda della preparazione, il pane, le patate, le patatine chips o fritte contengono concentrazioni più o meno elevate di acrilamide. La bollitura a 100 °C invece non ne produce. Per minimizzarne l'apporto, dunque, è consigliabile adottare una cottura più delicata, a temperature più basse.

Non sono ancora stati pubblicati studi che dimostrino in via definitiva l'associazione tra consumo di alimenti e l'insorgenza del cancro, tuttavia in linea di principio è sempre raccomandabile preferire una preparazione meno aggressiva delle vivande, con temperature di cottura più basse.

Idrocarburi policiclici aromatici

Gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA) sono composti formati dalla combustione del grasso o di sostanze organiche, come il legno o il tabacco. Sono cancerogeni. Perciò quando si fa una grigliata bisogna stare attenti a non far diventare neri gli alimenti e a non far gocciolare grasso sulla brace. Il grasso bruciato sulla brace rovente libera grandi quantità di IPA che si depositano con il fumo sui cibi in cottura. Anche l'affumicatura non professionale può provocare una forte esposizione agli IPA. Per ridurre massicciamente il problema si consiglia di grigliare a bassa temperatura, utilizzare vaschette da grill e utilizzare la tecnica corretta di affumicatura.

Nitrosamine

Le nitrosamine sono un prodotto di reazione tra nitriti e proteine durante la cottura o la digestione. Di questo gruppo fanno parte diverse sostanze, tra cui più del 90% è considerato cancerogeno. Finora negli esseri umani non è stata dimostrata una chiara correlazione tra l'assunzione di nitrati (contenuti per esempio nell'acqua del rubinetto), nitriti, nitrosamine (contenuti nella carne salmistrata e negli insaccati) e la comparsa di malattie tumorali. Ciò nonostante per precauzione è bene ridurne al minimo l'assunzione. Per esempio, bisognerebbe evitare di grigliare carne e salsicce salmistrate.

Sale

Il sale e gli alimenti conservati sotto sale sono una causa probabile di cancro dello stomaco. Di solito al nostro corpo basta un apporto di 5 g di sale al giorno. Per evitare un'assunzione eccessiva si consiglia di limitare il consumo di alimenti ricchi di sale come cibi preconfezionati, fast food, prodotti di carne, pane, formaggio, snack salati, ecc.

Edulcoranti artificiali
Gli edulcoranti artificiali sono composti sintetici o naturali con un basso tenore di calorie ma un potere dolcificante molto superiore a quello dello zucchero. Qualche anno fa, l'edulcorante aspartame era considerato cancerogeno, ma nel frattempo questa tesi è stata smentita. L'aspartame non presenta rischi per la salute umana.

Pesticidi
I pesticidi sono impiegati in agricoltura per proteggere le piante da malattie e infestazioni di parassiti. Alcuni prodotti di questa classe sono sospettati da anni di essere dei cancerogeni probabili, ma non sono mai stati pubblicati studi che dimostrino un aumento del rischio di cancro in seguito all'assunzione di pesticidi attraverso la verdura e la frutta. Tuttavia, per ridurre al minimo l'esposizione a queste sostanze si consiglia di lavare sempre bene la frutta e la verdura. Un'alternativa è costituita dai prodotti biologici, la cui coltivazione prevede un uso ridotto di pesticidi.

Consigli

- Consumi alimenti freschi sottoposti alla minor lavorazione possibile.
- Li conservi sempre correttamente.
- Se c'è muffa, getti via il prodotto.
- In cucina, opti per la bollitura o la cottura al vapore. Rinunci il più possibile a preparazioni che richiedono alte temperature, come friggere o grigliare.
- Quando griglia, usi una vaschetta di alluminio per evitare che il grasso goccioli sulla brace.
- Asporti con ampio margine le parti di carne carbonizzate.
- Usi il sale con parsimonia.
- Lavi a fondo frutta e verdura prima di consumarla.

Diete «anticancro»

Numerose forme di alimentazione vengono pubblicizzate come utili per prevenire il cancro. Un esempio è la cosiddetta dieta chetogenica, di cui viene vantata la presunta efficacia anticancro e che consiste nell'evitare alimenti ricchi di carboidrati come il pane, la pasta, le patate o lo zucchero. Vengono consigliati anche regimi per la prevenzione del cancro che impongono il consumo di molti cereali o l'assunzione esclusiva di succhi e cibi crudi.

Di nessuna di queste diete è stato possibile dimostrare scientificamente un effetto preventivo sui tumori, anzi, in parte possono causare disturbi seri e carenze alimentari. Alcune non sono direttamente pericolose, ma le loro pesanti restrizioni o il consumo ripetitivo di determinati alimenti possono provocare una sostanziale perdita di qualità di vita.

In particolare andrebbero evitate le diete che prescrivono il consumo di prodotti specifici.

Per prevenire il cancro non c'è bisogno di un'alimentazione stravagante o di mangiare prodotti specifici. Basta un'alimentazione equilibrata nel rispetto della piramide alimentare.

Alimenti che prevengono il cancro

Si sente sempre parlare di qualche singolo alimento capace di prevenire i tumori. Ad aglio, cavolo, tè verde, caffè, zenzero, latte e a molti altri cibi sono già state attribuite proprietà miracolose contro il cancro. Questi proclami si basano sulla presenza di determinate sostanze negli alimenti, come l'allicina nel caso dell'aglio, la curcumina nella curcuma, l'acido clorogenico nel caffè o i glucosinolati nei cavoli. Anche se questi cibi contengono sostanze che hanno effetti positivi, non è assolutamente necessario assumerne grandi quantità per prevenire il cancro, perché una sostanza specifica da sola non è sufficiente per aiutare il corpo a svolgere le sue funzioni.

Dal momento che i micronutrienti si sostengono reciprocamente nella loro azione fisiologica, è molto più utile garantire l'apporto di molti alimenti diversi. Un'alimentazione variata e ricca di verdura, frutta e prodotti integrali è importante per coprire il fabbisogno di sostanze nutritive.

La Lega contro il cancro della vostra regione vi offre consiglio ed aiuto

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Uniti contro il cancro

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ulteriori informazioni

«5 al giorno»
Il sito che informa sull'alimentazione con verdura e frutta: www.5algiorno.ch

Società Svizzera di Nutrizione
Il sito degli specialisti dove trova tutto ciò che le interessa sull'alimentazione: www.sge-ssn.ch

Associazione svizzera dietiste-i diplomate-i
Se desidera rivolgersi a un/a dietista diplomato/a, nel sito dell'associazione trova tutti gli indirizzi: www.svde-asdd.ch

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum
www.forumcancro.ch, piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro 0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la Sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.