

# Il decalogo della salute



Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



## MANTIENI IL PESO PIÙ SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA

Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fai attenzione ai piccoli: chi è sovrappeso o obeso nell'infanzia ha un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. **L'eccesso di peso e l'obesità** sono all'origine di 12 tumori diversi.



## LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI

**Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura**, ma anche a **cibi trasformati** e confezionati e a **bevande come milk-shake e cole**, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.



## SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI

Mangiare **cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali** protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno **30 g di fibre e 400 g di frutta e verdura**.



## FAI ATTIVITÀ FISICA

**L'attività fisica protegge** contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno tra i 150 e i 300 minuti di attività fisica moderata oppure tra i 75 e i 150 minuti di attività ad alta intensità.



## LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA QUELLE LAVORATE

Il suggerimento è di consumare al **massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana** (equivalenti a circa 350 – 500 grammi di carne cotta) e di non consumare, o limitare al massimo, la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, gli insaccati ecc.



## LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di **bevande zuccherate** allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.



## LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL

Sono molti i dati che mostrano il legame tra consumo di **bevande alcoliche** e sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta: **è meglio non bere alcolici**.



## NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO

Una **dieta varia ed equilibrata** basta a soddisfare i fabbisogni di micronutrienti e a proteggere da molti tipi di tumori.



## ALLATTA AL SENO I TUOI BAMBINI

**L'allattamento al seno fa bene** sia alla mamma, perché la protegge dal cancro al seno, sia al bambino, per una crescita con minor rischio di sovrappeso e obesità.



## DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO SEGUI SE POSSIBILE LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI

Molte ricerche si concentrano sugli effetti di alimentazione e attività fisica sul rischio di recidive e nuovi tumori. Chi ha già affrontato il cancro, una volta terminate le cure può ottenere benefici seguendo queste raccomandazioni. Tuttavia è opportuno concordare con il proprio medico la dieta individuale più adatta a ciascun singolo caso.

## SÌ A UNA DIETA SANA, NO AL TABACCO

Il decalogo del WCRF si riferisce a studi sul rapporto tra alimentazione e tumori. È comunque bene ricordare che il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.

