



# **PESO CORPOREO, ATTIVITÀ FISICA, ALIMENTAZIONE E RISCHIO DI TUMORE**

LE DIECI RACCOMANDAZIONI PER LA  
PREVENZIONE ONCOLOGICA  
DEL WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF)

**TRADOTTE E SPIEGATE  
DAL TEAM SMARTFOOD**



# RELAZIONE TRA STILE DI VITA E RISCHIO DI CANCRO

Il **cancro** appartiene al gruppo delle cosiddette “**malattie croniche non trasmissibili**”, come anche il diabete di tipo 2, le patologie cardiovascolari e le malattie respiratorie. Tali patologie sono dette “**multifattoriali**” poiché il loro rischio non è determinato da un singolo fattore scatenante ma dalla complessa interazione tra più elementi.

La probabilità di **sviluppare o meno una malattia oncologica**, infatti, è influenzata da una serie di **fattori non modificabili** (quali il sesso, l'età, la razza e la genetica) e da altre componenti che, invece, dipendono strettamente dalle **nostre scelte individuali**. Tra queste troviamo, per esempio, il **fumo**, il livello di **attività fisica** svolto, l'esposizione ai **raggi solari** e l'**alimentazione**.

Lo **studio di questi fattori modificabili** e del loro **ruolo nella prevenzione oncologica** è proprio l'oggetto dell'attività del **World Cancer Research Fund - WCRF (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro)**, una delle **principali autorità scientifiche internazionali** in questo ambito di ricerca.

Il WCRF è un'organizzazione no-profit che comprende una **rete di altre associazioni**, e/o **istituzioni scientifiche**, situate in diverse parti del mondo, che si dedicano alla prevenzione oncologica; **una** di queste è l'**American Institute for Cancer Research (AICR)**.

Sin dalla sua fondazione, nel 1982, il WCRF è stata una tra le prime realtà ad occuparsi di ricerca e corretta informazione riguardo al **legame tra stile di vita, alimentazione, attività fisica, peso corporeo e prevenzione dei tumori**. In particolare, è stata la prima organizzazione, non a scopo di lucro, a raccogliere ed analizzare, in aggiornamento continuo, tutti i risultati scientifici disponibili a livello globale sul legame esistente tra questi fattori modificabili e il rischio di cancro. Il **risultato** di questo lavoro sono **numerosi report e**, in particolare, il documento che li riassume tutti e traduce le evidenze emerse in **10 raccomandazioni** per la **prevenzione delle malattie oncologiche**.

I numerosi studi analizzati hanno permesso una classificazione delle evidenze in: convincenti, probabili (entrambe definite di grado forte), limitate e altamente improbabili (entrambe definite di grado debole). Solamente le evidenze convincenti e probabili vengono utilizzate per formulare le raccomandazioni.

L'ultima revisione di questa pubblicazione, “Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. A summary of the Third Expert Report”, risale al 2018. Tali raccomandazioni sono destinate alla popolazione generale, ai professionisti della salute e ai governi, per impostare delle adeguate politiche sanitarie.

Attraverso le organizzazioni all'interno della sua rete, il WCRF si occupa anche di fare attivamente ricerca sul ruolo di alimentazione, stile di vita, peso corporeo e attività fisica nella **prevenzione oncologica e nella sopravvivenza dopo la diagnosi**.

# LE 10 RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA DEL WCRF



1. **MANTIENITI NORMOPESO**
2. **MANTIENI UNO STILE DI VITA ATTIVO**
3. **CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI**
4. **LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI, RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI**
5. **LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA LE CARNI LAVORATE**
6. **LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE**
7. **EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE**
8. **NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI**
9. **SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BAMBINO**
10. **DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE, SE POSSIBILE, SEGUI QUESTE RACCOMANDAZIONI**

# 1. MANTIENITI NORMOPESO

## MANTIENI UN PESO SANO ED EVITA L'AUMENTO DI PESO IN ETÀ ADULTA.

### OBIETTIVI

1. Durante l'infanzia e l'adolescenza, fai in modo che il tuo peso sia tale da consentirti di arrivare all'età adulta in una condizione di normopeso.
2. Mantieni il peso, per tutta la durata della vita, nei valori più bassi dell'intervallo del normopeso.
3. Evita l'aumento di peso (valutato come peso corporeo o circonferenza vita) durante tutta l'età adulta.

### CONTROLLA IL TUO PESO: PERCHÉ E COME

La **correlazione tra obesità e malattie croniche** (come patologie cardiovascolari, **diabete** di tipo 2 e cancro) è ormai **accertata**. In particolare, i dati scientifici ad oggi prodotti mostrano come l'eccesso di tessuto adiposo, inducendo uno stato ormonale alterato e un livello di infiammazione cronica persistente, possa contribuire alla crescita tumorale. Nello specifico, l'**eccessivo accumulo di grasso corporeo** è stato correlato all'**aumento di rischio di sviluppare oltre 13 tipologie di tumori**, tra cui quelli dell'esofago, del pancreas, del fegato, del colon-retto, del seno (in post-menopausa), dell'endometrio, del rene, di bocca-faringe-laringe, dello stomaco, della colecisti, dell'ovaio e della prostata. È **importante**, quindi, mantenersi in una condizione di **normopeso per tutta la durata della vita**, adottando abitudini alimentari sane ed evitando la sedentarietà.

Come **valutare il proprio peso corporeo**? Il metodo più diffuso a livello mondiale prevede il **calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC)**, un rapporto che tiene in considerazione il **peso corporeo, in kg, e la statura, in metri al quadrato**. Si è **normopeso** quando l'IMC si trova nell'intervallo **18,5 - 24,9**, **sovrappeso** quando si colloca tra **25 e 29,9**, mentre si parla di **obesità** quando l'IMC è **superiore a 30**. È bene, però, ricordare che l'IMC valuta solo il peso, senza dare alcuna indicazione rispetto alla composizione corporea, ossia la distribuzione di massa magra e massa grassa all'interno dell'organismo.

Pertanto, la valutazione autonoma dell'indice di massa corporea andrebbe sempre **affiancata** alla **misurazione di un altro parametro: la circonferenza vita**. Ciò permette di stimare l'entità dei depositi di tessuto adiposo viscerale e fornire utili indicazioni sulla **distribuzione del grasso corporeo**. Valori di **circonferenza vita pari o superiori a 80 cm nella donna e 94 cm nell'uomo**, sono stati associati ad un **aumento del rischio di numerose complicanze metaboliche dell'obesità** quali diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e tumori.

Nonostante alcune limitazioni metodologiche, l'indice di massa corporea rappresenta un valido strumento per studiare, nella popolazione, i rischi associati al sovrappeso, tra cui quello ben consolidato di sviluppare vari tipi di tumore.

### CALCOLO DELL' INDICE DI MASSA CORPorea (IMC)



Peso (Kg)  
Altezza (m)<sup>2</sup>

ESEMPIO:  
persona di **60 kg** alta **1,65 m**

$$IMC = 60 \text{ kg} / (1,65 \text{ m})^2 = 60 / 2,72 = 22$$

### MISURARE LA CIRCONFERENZA VITA



POSIZIONARE UN METRO DA SARTA A LIVELLO DEL **PUNTO PIÙ STRETTO DELL'ADDOME**, OPPURE 1 cm SOPRA L'OMBELICO

## 2. MANTIENI UNO STILE DI VITA ATTIVO

**MANTIENI, QUOTIDIANAMENTE, UNO STILE DI VITA ATTIVO: CAMMINA DI PIÙ E SIEDITI DI MENO.**

### OBIETTIVI

1. Mantieni uno stile di vita, almeno, moderatamente attivo e segui, o supera, le raccomandazioni minime per l'attività fisica, redatte dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).
2. Limita le abitudini sedentarie.

### PRATICA UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA: PERCHÉ E COME

Essere **quotidianamente attivi** favorisce il **raggiungimento** ed il **mantenimento** del **normopeso**, **riducendo** così, indirettamente, il **rischio** di sviluppare varie **malattie oncologiche**.

Con il termine **attività fisica** s'intende **ogni movimento** del corpo, che comporti un **dispendio di energia** superiore a quello basale. In questa definizione rientrano, quindi, non solo le **attività sportive vere e proprie**, ma anche il **movimento spontaneo** determinato dalle azioni che caratterizzano la vita di tutti i giorni (camminare, andare in bicicletta, salire le scale, fare i lavori domestici, ballare, lavare la macchina, portare le borse della spesa, fare giardinaggio etc.).

Non è necessario, perciò, praticare uno sport specifico: anche **piccole azioni, ripetute ogni giorno, possono diventare parte di uno stile di vita attivo**.

Le **ultime raccomandazioni dell'OMS, aggiornate al 2020**, invitano a svolgere **da almeno 150 fino a 300 minuti di attività fisica moderata a settimana** (equivalente come intensità ad una camminata veloce). In pratica, basterebbe svolgere **quotidianamente circa 30-45 minuti di esercizio** che comprenda anche **lavori domestici**, attività ricreative e **spostamenti casa-lavoro**. La scelta migliore è **intraprendere l'attività che più si preferisce**, magari sfruttando la compagnia di parenti o amici, e cercare di ridurre al minimo il tempo trascorso davanti agli schermi o in altre attività sedentarie.

**Ulteriori benefici si possono ottenere aumentando**, in base al proprio grado di allenamento, il **tempo e/o l'intensità dell'esercizio**.

### RACCOMANDAZIONE PER GLI ADULTI (età 18-64 anni)

*tradotto da WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR, 2020*





## TOP 10 SMART Fonti di Fibra per porzione



INTERVALLO DI RIFERIMENTO  
PER L'ASSUNZIONE DI FIBRA  
PER LA  
POPOLAZIONE ADULTA

 almeno  
**25 g**

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

## Legumi e copertura dei fabbisogni nutrizionali



1 PORZIONE DI  
FAVE FRESCHE

66%  
FOLATI



3-4 CUCCHIAI DI  
LENTICCHIE  
SECHE

31%  
FOSFORO



1 PORZIONE DI  
PISELLI  
SURGELATI

47%  
FIBRA



3-4 CUCCHIAI DI  
ADZUKI SECCHI

21%  
28%  
ZINCO



3-4 CUCCHIAI DI  
CECI SECCHI

30%  
17%  
FERRO

I valori sono riferiti agli alimenti crudi e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

## 4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI, RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

LIMITA IL CONSUMO DI CIBI TIPO “FAST FOOD” E ALTRI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI, AMIDI O ZUCCHERI. LIMITARE L’ASSUNZIONE DI QUESTI CIBI, AIUTA A CONTROLLARE L’INTROITO CALORICO E A MANTENERE UN PESO SANO.

### OBIETTIVO

Limita il consumo di alimenti processati ricchi in grassi, amidi o zuccheri (inclusi i cibi tipo “fast food”), piatti pronti, snacks, dolci, dolciumi e caramelle.

### LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI: PERCHÉ E COME

Con il termine **processati** si fa, generalmente, riferimento ad **alimenti ad elevata densità energetica e con basso potere saziante, caratterizzati da un cospicuo contenuto di grassi saturi o trans e/o zuccheri**. Il consumo di questi alimenti **favorisce l’accumulo di tessuto adiposo** e, di conseguenza, le condizioni di **sovrappeso e obesità**, a loro volta correlate ad un aumentato rischio di sviluppare oltre 13 tipi di tumori.

Inoltre, i **cibi processati** contengono molto spesso **elevate quantità di sale**, fattore di **rischio** per le **malattie cardiovascolari e oncologiche** (in particolare il tumore dello stomaco).

Il WCRF, infatti, ha riportato, con evidenza di grado forte, una correlazione tra il consumo di alimenti conservati con il sale e il rischio di cancro allo stomaco. La maggior parte dei dati analizzati proviene dall’Asia orientale, dove tradizionalmente si consumano queste tipologie di prodotti. Tuttavia, sebbene la relazione tra consumo di sale, prodotti conservati con sale e rischio di cancro, nelle popolazioni occidentali, non sia stata ancora del tutto chiarita, si sono osservati un numero superiore di casi di tumore allo stomaco nei Paesi in cui viene fatto un uso elevato di tali alimenti. Tra questi spiccano proprio quelli processati (utilizzati ampiamente in Europa e in Nord America), che spesso presentano un quantitativo di sale pari a quello contenuto nei prodotti conservati con il sale.

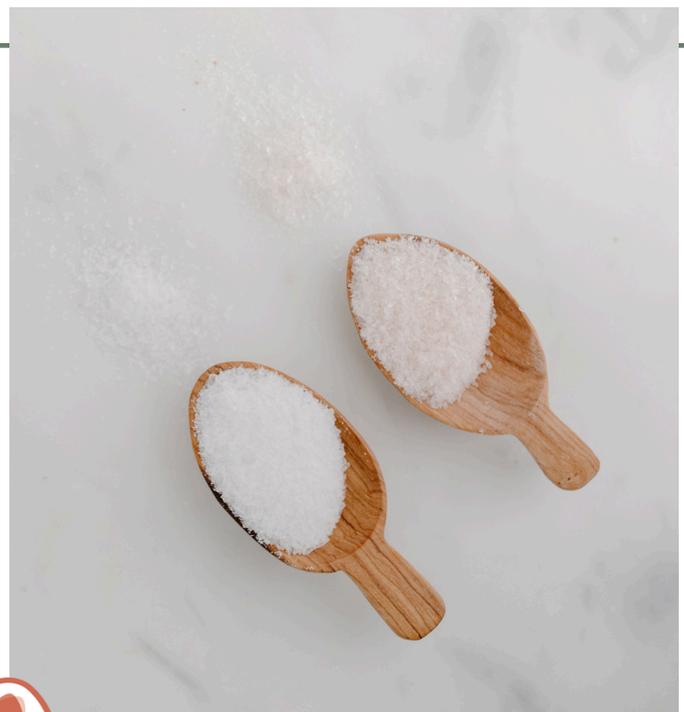
Un elevato consumo di sodio, infine, è associato a maggiori perdite urinarie di calcio e, quindi, ad un maggior rischio di osteoporosi.

La quantità giornaliera di sale che non si dovrebbe superare, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), corrisponde a 5 grammi. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata, i fabbisogni possono aumentare.

Il consumo eccessivo di sale è spesso associato ad una insufficiente assunzione di **potassio** (il cui deficit incrementa il rischio cardiaco) ed è dovuto, principalmente, ad un consumo insufficiente di verdure, frutta e legumi. Consumando almeno 5 porzioni al giorno, tra verdura e frutta, è invece possibile raggiungere facilmente la quantità raccomandata di potassio.

Senza dimenticare che il consumo di sale va ridotto a meno di 5 g al giorno, sia l’OMS che il Ministero della Salute raccomandano di preferire quello iodato (in sostituzione e non in aggiunta a quello comune), un normale sale a cui è stato aggiunto iodio. In questo modo, si vogliono prevenire e/o correggere eventuali carenze di iodio nella popolazione.

Nel complesso, quindi, è bene **prediligere alimenti freschi e poco lavorati**, che apportano nutrienti e composti utili all’organismo, e consumare i **prodotti processati solo saltuariamente**.





# 5

## CONSIGLI PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE



**4** Se cucini con alimenti già ricchi di sale (crostacei, olive, pomodori secchi etc.) non aggiungerlo durante la preparazione.



**5** Quando acquisti dei prodotti confezionati guarda l'etichetta nutrizionale e scegli quelli con meno sale.



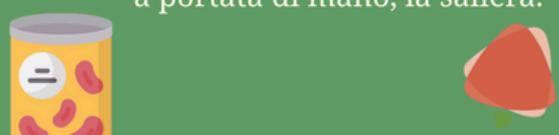
**1** Sfrutta erbe aromatiche, spezie, semi oleosi, funghi, succo e scorza di agrumi per insaporire i tuoi piatti.



**2** Sciacqua sempre sotto acqua corrente i legumi e/o le verdure in scatola.



**3** A casa non tenere in tavola, o a portata di mano, la saliera.



## 5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA LE CARNI LAVORATE

**LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA FRESCA (BOVINA, SUINA, OVINA ED EQUINA) ED EVITA IL CONSUMO DI QUELLA LAVORATA. CONSUMA CARNE ROSSA FRESCA IN MODO MODERATO E CERCA DI EVITARE, O DI LIMITARE AL MASSIMO, L'ASSUNZIONE DI CARNE LAVORATA.**

### OBIETTIVO

Se decidi di mangiare carne rossa fresca, cerca di limitarne il consumo a non più di tre porzioni a settimana (300 g). Non superare i 500 grammi a settimana. Cerca di evitare, o di limitare al massimo, l'assunzione di carne lavorata.

### LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE FRESCHE ED EVITA LE LAVORATE: PERCHÉ E COME

Un **consumo moderato di carne rossa fresca** (bovina, suina, ovina ed equina), all'interno di una **dieta sana**, **non** comporta un **rischio** per la salute e rappresenta, anzi, una **buona fonte di nutrienti**. Le linee guida nazionali e internazionali invitano a **non superare i 500 g di carne rossa fresca alla settimana**, un quantitativo che potrebbe sembrare elevato ma che, in realtà, **si raggiunge facilmente** con un'alimentazione di tipo "**occidentale**".

Diverso, invece, è il suggerimento relativo alle **carni lavorate**. Queste ultime, che comprendono salumi, insaccati e altre carni trasformate, dovrebbero essere **limitate il più possibile o, meglio ancora, evitate**.

Ma perché è bene non eccedere con carni rosse fresche e lavorate? Dagli studi effettuati è emerso, con un grado di evidenza forte, che un **consumo superiore alle quantità raccomandate** può aumentare il **rischio di cancro del colon-retto**.

Sebbene siano ancora necessari ulteriori studi per comprendere tutti i meccanismi alla base di tale relazione, tra le **probabili cause** ipotizzate ci sono la produzione di **composti potenzialmente cancerogeni** che si formano, sia durante la **lavorazione**, che durante la **cottura ad alte temperature**, gli elevati livelli di **ferro di tipo eme** e presenza di **considerevoli quantitativi di grassi saturi** (soprattutto nelle carni lavorate e in alcune tipologie di carni rosse fresche), il cui consumo eccessivo può determinare un **aumento di peso**. Un **consumo basso/moderato di carne rossa** non solo consente di introdurre nella dieta settimanale **altri alimenti fonte di proteine**, ricchi di nutrienti utili alla salute, come i **legumi** e il **pesce fresco** (tra cui quello azzurro), ma fa bene anche al nostro pianeta.

La carne rossa, infatti, è l'alimento che, tra tutti, determina l'impatto ambientale più elevato. Questo è dovuto a diversi fattori, tra cui: l'elevata quantità di suolo utilizzata per pascolo e produzione del foraggio e l'emissione di metano con le deiezioni degli animali. Infine, va puntualizzato che per **soddisfare il fabbisogno di ferro, non è necessario consumare carne rossa**. Una dieta varia ed equilibrata, che segua il modello mediterraneo, consente di apportare di tutti i nutrienti necessari all'organismo.



# COME VARIARE LE FONTI DI PROTEINE?



Quante volte a settimana?		
	Legumi (compresi derivati della soia e pasta di legumi)	3-4 o più
	Pesce, da prediligere quello azzurro	3-4
	Formaggi freschi e magri	2-3
	Uova	2-4
	Carne bianca	1-2
	Carne rossa*	0-1 <i>*evita salumi e carni lavorate</i>

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Pranzo</b>	 Ceci	 Pollo	 Ricotta	 Uova	 Mozzarella	 Tofu	 Vongole
<b>Cena</b>	 Sgombro	 Uova	 Merluzzo	 Fagioli	 Alici	 Tacchino	 Pasta di legumi



Icone di Freepik da [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



## 6. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE.  
BEVI PREVALENTEMENTE ACQUA E BEVANDE PRIVE DI ZUCCHERI.

### OBIETTIVO

Non consumare bevande zuccherate.

### LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE: PERCHÉ E COME

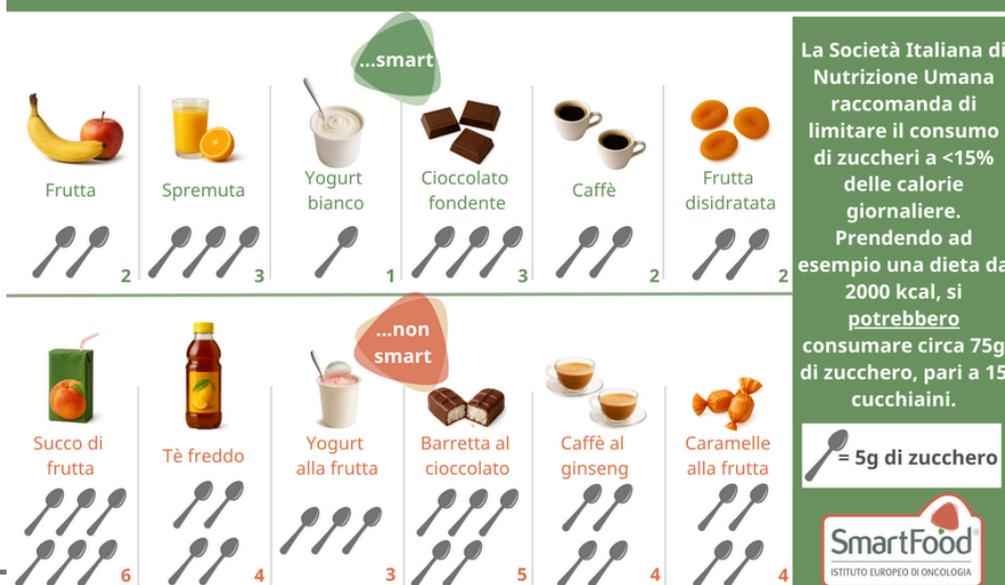
Le **bevande zuccherate**, come succhi di frutta, tè freddo e bevande gassate, sono caratterizzate da un **elevato apporto calorico** e da un **bassissimo potere saziante**. Per questo, il loro consumo eccessivo risulta associato ad un **aumento del peso corporeo** e allo sviluppo di **sovrappeso e obesità**, specialmente tra i giovanissimi. Dal momento che l'eccesso di peso è stato correlato ad un aumento del rischio di sviluppare almeno 13 tipologie di tumori, non stupisce che le raccomandazioni per la prevenzione oncologica invitino a limitarne l'assunzione, prediligendo, per una corretta idratazione, il consumo di acqua. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda fortemente di **limitare il consumo di zuccheri liberi**; per l'esattezza consiglia di **non consumarne più del 10% dell'apporto calorico giornaliero**. Va tenuto presente, però, che in questo valore, non sono inclusi gli zuccheri intrinseci (quelli contenuti naturalmente in frutta e verdura) e quelli del latte. Queste **raccomandazioni coincidono**, perciò, anche con quelle della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) che raccomanda di **limitare il consumo**

**di zuccheri semplici totali** (liberi + intrinseci + zuccheri del latte) a **non più del 15% dell'apporto calorico giornaliero**. In pratica, se consideriamo una **dieta di 2000 kcal**, mangiando **3 porzioni al giorno di frutta e 1 di latte, oppure 2 di frutta, 1 di latte e 1 di yogurt**, ci restano circa **25 g di zuccheri semplici**, che **corrisponderebbero**, nel caso provenissero da zuccheri liberi, a **5 cucchiaini da caffè di zucchero** (1 cucchiaino da caffè = 5 grammi). **Sembrano molti, ma attenzione a non farsi ingannare dalle fonti più o meno nascoste di zuccheri liberi** presenti non solo negli **alimenti dolci confezionati**, e spesso anche nei **prodotti salati**, ma soprattutto nelle **bevande zuccherate!**

Una lattina di tè freddo o di bevanda gassata contiene in media **30-40 grammi di zucchero**, l'equivalente di **6-8 cucchiaini da caffè**.

È importante, quindi, **limitare al massimo il consumo di queste tipologie di alimenti** e cercare di **dolcificare il meno possibile le bevande** (non più di 2-3 cucchiaini al giorno), in modo da abituare il palato a sapori meno dolci.

### Quanto zucchero consumiamo durante una giornata...



## 7. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

**LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE. PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA È MEGLIO NON BERE ALCOLICI.**

### OBIETTIVO

Per la prevenzione oncologica è meglio non bere alcolici.

### EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE: PERCHÉ E COME

Con la definizione “**bevande alcoliche**” il WCRF fa riferimento a **qualsiasi bevanda contenente alcol**, ovvero: **birra, vino, superalcolici**, ma anche **idromele, sidro e alcuni tipi di latte fermentato**. Indipendentemente dal tipo di bevanda, il **consumo di alcol** **aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche**. L’etanolo, classificato come cancerogeno, viene metabolizzato nel fegato e trasformato in acetaldeide, molecola che gioca un ruolo importante nel processo neoplastico.

**Non esiste una soglia di sicurezza** al di sotto della quale il rischio oncologico è contenuto, specie per il tumore del seno, pertanto la **raccomandazione** del WCRF è quella di **non consumare alcolici**.

Una ricerca pubblicata sull'autorevole rivista The Lancet Oncology, ha ulteriormente messo in luce l'impossibilità di stabilire un livello soglia di assunzione di alcolici, privo di rischio oncologico. Globalmente, nel **2020**, circa il **4,1% di tutti i nuovi casi di cancro** sono **dipesi dal consumo di bevande alcoliche**. Le sedi tumorali più colpite sono state l'**esofago** (25,59%), il **fegato** (20,87%) e la **mammella, nelle donne** (13,26%). Sebbene il consumo di livelli “rischiosi” ed “elevati” di alcol abbia contribuito maggiormente allo sviluppo dei tumori, la ricerca ha dimostrato che **anche quantitativi definiti “moderati” (< 20 g di etanolo al giorno)** sono stati in grado di contribuire ad **1 caso di tumore alcol-dipendente su 7** e a **più di 100 000 nuovi casi di cancro**. Infine, gli scienziati hanno dimostrato che anche bere **10 g di alcol al giorno** (poco meno di 1 unità alcolica, che corrisponde ad un bicchiere di vino da 125 ml, oppure a una birra chiara da 330 ml o ad un bicchiere di superalcolico da 40 ml) ha favorito lo **sviluppo di ben 41 300 (5,6%) nuovi casi di tumore**.

Una serie sempre più numerosa di solide ricerche scientifiche ha portato a concludere che **non è possibile**, nemmeno per la **salute cardiovascolare**, **stabilire una quantità soglia di alcol** definibile “**priva di rischio**”, o “**salutare**”. Di conseguenza, le autorevoli linee guida per la prevenzione cardiovascolare della Società Europea di Cardiologia del 2021 dichiarano che il **minor rischio di incorrere in malattie cardiovascolari** si osserva negli **astemi**, e non nei bevitori moderati, e **non esistono prove che dimostrino che un moderato consumo di alcol si associ ad un minor rischio di patologie cardiovascolari**.

Da quanto appena descritto è evidente che, non solo per la **salute generale**, ma in modo particolare per la **prevenzione oncologica e cardiovascolare**, la scelta migliore sia quella di **astenersi dal consumare bevande alcoliche**.

Se proprio si desiderasse assumerne comunque, il WCRF suggerisce di farlo seguendo le linee guida del proprio paese. Nel nostro caso, ci si riferisce alle “Linee guida per una sana alimentazione italiana” che suggeriscono di non consumare più di 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo adulto e più di 1 per donne adulte e anziani, di entrambi i sessi. Gli under 18 e le donne in gravidanza, invece, devono astenersi completamente dal consumo di alcolici.



## COS'È UNA UNITÀ ALCOLICA?

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

Una tale quantità è contenuta in:



## QUANTE UNITÀ ALCOLICHE (UA) NEL TUO DRINK?

1 UA = 12 g di etanolo



## 8. NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

**NON USARE GLI INTEGRATORI ALIMENTARI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA. CERCA DI COPRIRE TUTTI I FABBISOGNI NUTRIZIONALI SOLAMENTE CON LA DIETA.**

### OBIETTIVO

Dosi elevate di integratori alimentari non sono raccomandate per la prevenzione oncologica, cerca di coprire tutti i fabbisogni nutrizionali solamente con la dieta.

### NON USARE GLI INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA: PERCHÉ E COME

Gli **integratori alimentari** si possono liberamente acquistare in farmacie, parafarmacie, erboristerie, supermercati e anche online, sotto forma di capsule, compresse, soluzioni liquide e bustine. Essi apportano **quantitativi mirati di nutrienti o di altre sostanze** di interesse nutrizionale, quali fitocomposti, fibra, enzimi, estratti vegetali e probiotici. Come dice il termine stesso, questi prodotti, che **non hanno alcuna proprietà curativa o di prevenzione**, nascono allo **scopo di integrare la normale dieta**, nel **caso** in cui sussistano delle **carenze nutrizionali**, sia per un ridotto apporto che per un aumentato fabbisogno.

**Ad oggi, non esistono prove che l'assunzione di integratori alimentari possa favorire la riduzione del rischio di tumori**, anzi, in alcune circostanze potrebbe avere addirittura l'effetto contrario.

Nel caso ideale della "popolazione generale adulta e in salute", un'**alimentazione varia e bilanciata, secondo il modello mediterraneo**, rimane quindi lo **strumento più efficace** per mantenere un buono stato di salute e **prevenire le principali malattie cronicodegenerative**.

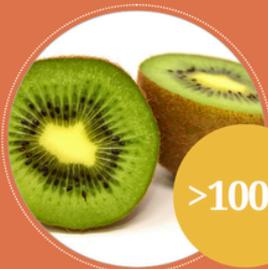
Tuttavia, in **alcune fasce di età** (bambini e anziani), **condizioni fisiologiche** (gravidanza e allattamento), **patologiche** (che vedano, inoltre, l'impiego di specifici trattamenti farmacologici) e **regimi dietetici** (come quelli **vegetariano e vegano**) non è sempre possibile riuscire ad assumere le quantità ottimali di tutti i nutrienti. In questi casi, gli **integratori** possono **rappresentare un valido aiuto** per il benessere ed essere persino necessari: sarà il **medico**, in tali situazioni, a **valutare il prodotto e il dosaggio** più idoneo per ognuno. È quindi importante **evitare sempre il "fai da te"**, infatti alcune vitamine, minerali e anche i principi attivi di molte spezie o erbe aromatiche, in particolare se assunti a dosaggi elevati, possono essere **dannosi per la salute**. È importante, infine, ricordare che **molti composti** di derivazione vegetale, anche quelli considerati tra i più innocui, **possono interagire con eventuali terapie farmacologiche in corso, modificandone l'efficacia e/o aumentandone la tossicità**.



## Frutta, verdura e fabbisogno di vitamina C



2 KIWI



>100%

1 PEPERONE CRUDO



>100%

1 PORZIONE DI LATTUGA



♂ 45%  
♀ 55%

1 ARANCIA



♂ 72%  
♀ 88%

I valori sono riferiti agli alimenti crudi e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

## Frutta secca a guscio e copertura dei fabbisogni nutrizionali



15-20 MANDORLE



♂ 60%  
♀ 65%  
VIT. E

6 NOCI BRASILIANE



32%  
MAGNESIO

7-8 NOCI



100%  
OMEGA-3

15-20 NOCCIOLE



10%  
FIBRA

3 CUCCHIAI DI PISTACCHI SGUSCIATI



♂ 22%  
♀ 12%  
FERRO

I valori sono riferiti agli alimenti crudi e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.



## 9. SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BAMBINO

**PER LE MADRI: SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BAMBINO.  
L'ALLATTAMENTO AL SENO FA BENE SIA ALLA MADRE CHE AL BAMBINO.**

### OBIETTIVO

Questa raccomandazione è in linea con quella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita del bambino e di continuarlo fino ai 2 anni, durante lo svezzamento, fintanto che madre e bambino lo desiderino.

### SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BAMBINO: PERCHÉ E COME

L'**allattamento** al seno esclusivo per i primi 6 mesi può essere **protettivo** tanto per la **madre**, quanto per il **bambino**. Allattare, infatti, **protegge la donna dall'insorgenza di tumore al seno**, a tutte le età, e sono presenti evidenze, ancora limitate, anche per la prevenzione del tumore dell'ovaio. Inoltre, l'allattamento **aiuta a perdere il peso** eventualmente accumulato durante la gravidanza, riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità e quindi, indirettamente, il rischio di tumore.

Per quanto riguarda i neonati, invece, è stato dimostrato che essere allattati al seno diminuisce il rischio di infezioni respiratorie e gastrointestinali e di sviluppare sovrappeso o obesità in età adulta. L'OMS raccomanda, pertanto, di preferire, in tutti quei casi in cui non sussistano situazioni d'impossibilità, l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita del bambino e di continuarlo durante lo svezzamento, fintanto che madre e bambino lo desiderino.

Il **latte materno** presenta **tutti i nutrienti di cui il bambino** necessita per la sua crescita nei primi mesi di vita. Contiene fattori nutritivi come proteine, grassi e oligosaccaridi, ma anche componenti funzionali: cellule immunitarie, ormoni e un complesso microbiota, rappresentando un vero e proprio sistema biologico. Per questo, nonostante l'impegno volto a migliorare il latte in formula, non risulta ancora possibile raggiungere una composizione identica a quella del latte materno.

L'**alimentazione della donna** che allatta deve **sempre seguire il modello di alimentazione salutare ispirato alla dieta mediterranea** ed essere la più varia possibile, non ci sono particolari **divieti**, ad eccezione del consumo di **bevande alcoliche** e della **limitazione** della **caffeina** (fino a 200 mg al giorno), come in gravidanza.

È fondamentale **garantire il giusto apporto di acqua, macro e micronutrienti**, i cui **fabbisogni**, in alcuni casi (**proteine, ferro e calcio**), **risultano aumentati**.

Per maggiori informazioni sull'allattamento al seno, consigliamo di consultare l'opuscolo del Ministero della Salute "**Allattare al seno. Un investimento per la vita**".

**BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO**

World Health Organization

1 2  
3 4  
5 6

I bambini alimentati **esclusivamente con latte materno** dalla nascita fino ai 6 mesi di vita hanno il **miglior inizio possibile**

L'allattamento esclusivo al seno fornisce: **il nutrimento perfetto** e tutto ciò di cui hanno bisogno per una crescita sana e per lo sviluppo cerebrale

**Protezione** da infezioni respiratorie, malattie diarroiche e altre patologie potenzialmente letali

Protezione contro **obesità e altre patologie non trasmissibili** come asma e diabete

SmartFood  
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

Tradotto e riadattato dal team Smartfood

## 10. DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE, SE POSSIBILE, SEGUI QUESTE RACCOMANDAZIONI

**DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE, SE POSSIBILE, SEGUI QUESTE RACCOMANDAZIONI. CHIEDI AL TUO MEDICO COSA SIA PIÙ ADATTO PER TE.**

### OBIETTIVI

1. Tutti coloro che hanno ricevuto una diagnosi di tumore, dovrebbero ricevere un'opportuna consulenza nutrizionale, e sull'attività fisica, da personale specializzato.
2. A meno di non essere stati diversamente consigliati dal proprio curante, tutti coloro che hanno ricevuto una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta dei trattamenti, dovrebbero seguire, se possono, le 10 raccomandazioni per la prevenzione oncologica del WCRF, nel modo più fedele possibile.

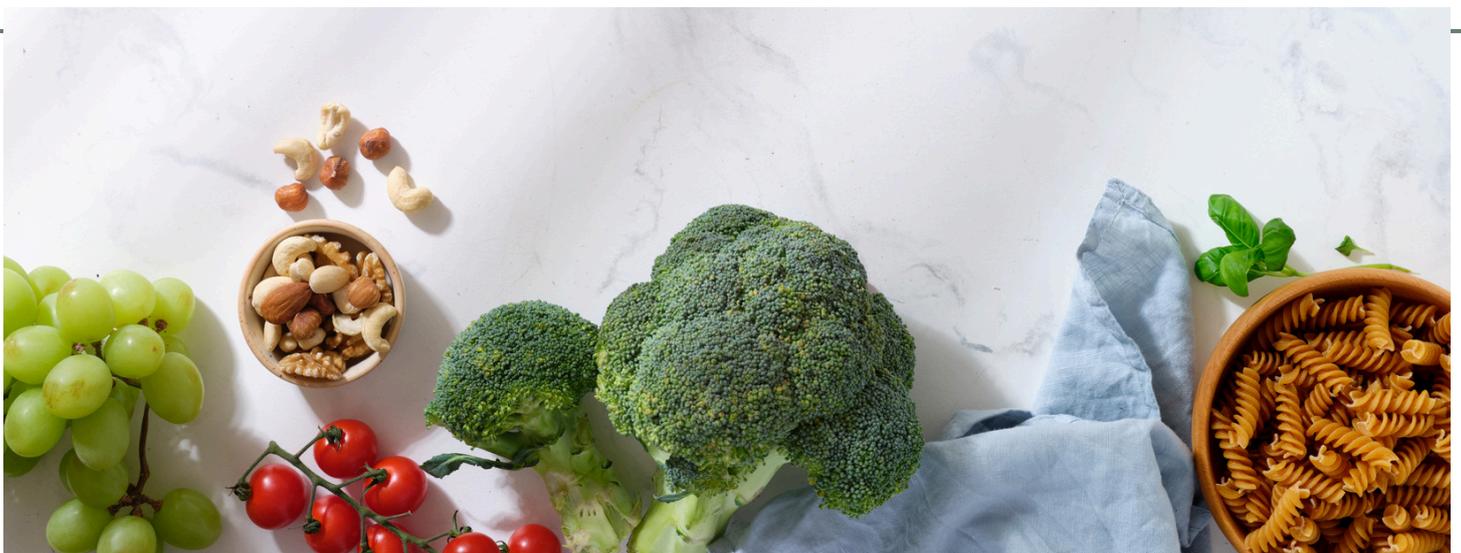
### DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE, SE POSSIBILE, SEGUI QUESTE RACCOMANDAZIONI: PERCHÉ E COME

Grazie ai programmi di screening e alla diagnosi precoce, negli ultimi decenni il **numero di sopravvissuti alle malattie oncologiche è aumentato** ed è in costante crescita.

In chi ha superato una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta dei trattamenti e **se non diversamente consigliato** dal proprio curante, un'alimentazione **varia** basata prevalentemente su alimenti di origine **vegetale** e uno **stile di vita attivo** favoriscono un **migliore recupero dello stato di salute** e **potrebbero contribuire a ridurre** il rischio di **ricidiva** e a **limitare** gli **effetti collaterali** indotti dalle **terapie**. Rispetto, invece, ai **pazienti oncologici in terapia attiva**, e **linee guida della Società Americana di Oncologia**

**Medica (American Society of Clinical Oncology - ASCO)**, pubblicate nel 2022, e quelle dell'**Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM)**, redatte nel 2024, raccomandano di fare **attenzione a seguire diete particolari**.

Infatti, **ad oggi, non** ci sono prove sufficienti per **supportare** raccomandazioni, a favore o contro, il **consumo di cibi funzionali e/o l'impiego di diete particolari**, come le **chetogeniche** (o a **basso apporto di carboidrati**), quelle **povere di grassi** e il **diggiuno**, al fine di migliorare la **qualità della vita**, mitigare gli **effetti collaterali** delle terapie o controllare la **progressione della malattia**.



In conclusione, è importante ricordare che **non esiste alcuna dieta anti-cancro**. In assenza di problematiche particolari o di sintomi specifici (oppure di un'indicazione dell'oncologo ad escludere determinati cibi che potrebbero interferire con le terapie), non c'è, quindi, ragione di eliminare alcun alimento.

Anche **chi ha ricevuto una diagnosi di tumore**, se non diversamente consigliato dal proprio medico/oncologo, può continuare a seguire un'**alimentazione di tipo mediterraneo**, sul modello del **piatto smart**, tenendo presenti le **raccomandazioni del WCRF per la prevenzione oncologica**.

## PIATTO SMART

COME COMPORRE PRANZI E CENE SALUTARI

### VERDURA E FRUTTA FRESCA

Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore

### ACQUA

Circa 2-3 bicchieri a pasto e altri 4-6 durante la giornata



### GRASSI E CONDIMENTI

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca a guscio e semi oleosi
- Spezie ed erbe aromatiche



### CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

- Cereali in chicco
- Pane e pasta

### FONTI DI PROTEINE

- **LEGUMI:** 3-4 o più volte a settimana
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **UOVA:** 2-4 volte a settimana
- **FORMAGGI:** 2-3 volte a settimana, meglio freschi e magri
- **CARNE BIANCA:** 1-2 volte a settimana
- **CARNE ROSSA:** 0-1 volta a settimana, evitando i salumi e le carni lavorate



## REFERENZE

- World Cancer Research Fund/American and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.
- <https://www.wcrf.org/research-policy/evidence-for-our-recommendations/>
- <https://www.who.int/>
- World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana-V Revisione, 2024.
- <https://www.crea.gov.it/>
- <https://www.escardio.org/>
- <https://www.salute.gov.it/new/>
- <https://www.asco.org/>
- <https://www.aiom.it/>

Ottobre 2025