



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .1

Alimentazione e Terapia

Una corretta alimentazione

In linea di massima si deve considerare corretta una dieta costituita da almeno 300 grammi al giorno di latte o derivati, 100 grammi al giorno di carne o pesce, 800 grammi di frutta e verdura, massimo 150 grammi al giorno di pasta e riso. L'apporto di calorie derivanti dai dolci non dovrebbe superare le 500 calorie al giorno.

Attenzione: una dieta equilibrata deve tenere conto dell'età, del sesso e del tipo di attività che si devono affrontare.

Restrizioni o abolizioni dalla dieta di particolari alimenti (pasta, pane, carne, ecc) devono essere prescritte da un medico o da un dietologo: è assolutamente pericoloso improvvisare diete restrittive.

Mangiate sempre cibi freschi.

Infine ricordatevi che:

Gli alimenti ricchi di fibre, aumentando la motilità intestinale, favoriscono una rapida evacuazione dei potenziali cancerogeni e proteggono quindi l'intestino.

La vitamina A, contenuta in abbondanza nel latte e nel fegato, nella verdura verde scuro e nella frutta a pasta gialla, protegge dall'insorgenza di tumori quali il tumore del polmone, stomaco, esofago, vescica, laringe, colon e retto.

La vitamina C che sta in tantissimi frutti e in tantissime verdure agisce bloccando l'azione dei composti cancerogeni ossidanti. Ci protegge, dunque, dai tumori di stomaco, esofago e laringe.

La vitamina E, infine, agisce contribuendo alla stabilità delle cellule del corpo interferendo con l'azione dei radicali che, se si attaccano al DNA cellulare, possono danneggiarlo e far sviluppare dei tumori.



Le dieci regole per una buona salute a tavola

1. Ridurre al massimo i grassi e le frittiture
2. Preferire come condimento l'olio d'oliva specie se crudo
3. Ridurre l'apporto quotidiano di sale
4. Consumare cibi ricchi di fibre, oligoelementi e vitamine
5. Preferire alle carni grasse i pesci, il pollame e le carni magre
6. Limitare il consumo di dolci, specie se con creme
7. Bere con moderazione vino e birra, ed eccezionalmente i superalcolici
8. Non eccedere nel consumo di cibi cotti alla brace
9. Preferire cibi freschi o congelati a quelli conservati mediante salatura, affumicatura e conservanti artificiali
10. Controllare regolarmente il proprio peso

Le Associazioni tra alimentazioni e tumori

Il 30% di tutti i tumori potrebbe essere evitato attraverso l'adozione di un'adeguata dieta alimentare infatti:

- Il cancro del colon retto e del pancreas sono associati ad un eccessivo uso di grassi e a carenze di fibre vegetali
- Il cancro dello stomaco si associa a carenze di vitamine e di proteine
- Il cancro alla mammella si associa ad un uso eccessivo di grassi animali e polinsaturi
- Il cancro alla prostata si associa ad un eccessivo uso di grassi animali
- I tumori localizzati nella bocca, nell'esofago e nella laringe sono associati ad un eccessivo uso di alcol e a carenze di vegetali freschi
- Il tumore del fegato si associa ad un eccessivo uso di alcol

Fonti di questa Scheda: <http://www.sostumori.org/>

Data di compilazione della Scheda: dicembre 2006

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.