



# ALIMENTI E PREVENZIONE

*Dott.ssa Martina Toschi  
Biologa Nutrizionista*

*[www.dottoressatoschi.it](http://www.dottoressatoschi.it)*

***La dietetica e la medicina preventiva  
faranno progressi quando ci si ricorderà  
che la terra fornisce gli alimenti  
indispensabili all'uomo.***

***Andrè VOISIN***

## **PER PREVENIRE:**

● **Consuma almeno 30 g di fibre al giorno.** Le fibre oltre a migliorare la funzionalità intestinale riducono il rischio di importanti patologie cronico-degenerative. Meglio consumare fibre idrosolubili, come quelle contenute nella frutta e nella verdura, nei legumi e nei cereali, rispetto alle fibre insolubili presenti invece nella crusca, poiché molto irritanti per l'intestino.

● **Più porzioni al giorno di frutta e verdura.**

Contengono appunto le fibre e in più sono ricche di antiossidanti, sostanze che combattono i radicali liberi proteggendo il nostro corpo; contengono anche vitamine e minerali. Prediligi sempre la stagionalità degli alimenti che compri.

● **Evita i cereali raffinati** (e le farine derivate) come unica fonte di carboidrati. Limita gli zuccheri e i prodotti da forno e consuma invece carboidrati complessi come la pasta di semola, il riso integrale e i cereali in chicchi.

- **Consuma proteine vegetali**, come quelle contenute nei legumi; evita quelli in scatola (privi di minerali e ricchi di sodio) e scegli quelli secchi.
- **Almeno due volte a settimana consuma il pesce azzurro** e limita il più possibile il consumo di carne rossa; è ricco di omega-3, grassi dall'attività anti-infiammatoria e ipocolesterolemizzante.
- **Usa degli insaporitori naturali** al posto del sale da cucina per condire i tuoi piatti e privilegia i grassi di origine vegetale come l'olio di oliva spremuta a freddo.
- **Ricerca la varietà e la qualità** degli alimenti che metti in tavola e diminuiscine il quantitativo; solo così riusciremo a garantire all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti necessari.
- **Evita i conservanti E249, E250, E251, E252**; sono nitriti e nitrati di sodio e di potassio. Utilizzati principalmente per la conservazione delle carni.
- **Fai ATTIVITÀ FISICA** almeno 2-3 volte a settimana. E' il capostipite della prevenzione oncologica.

# GLI ALIMENTI PREVENTIVI

**CRUCIFERAE** (cavoli, verza, cavolini di Bruxelles, broccoli):  
contengono *glucosinolati* (4-5 porzioni a settimana).  
Cuocerli al massimo 10-15 minuti a vapore.

**POMODORI:** contengono il *licopene*, il pigmento responsabile della colorazione rossa.

Per aumentare la concentrazione di licopene, i pomodori vanno consumati cotti e abbinati a un grasso come l'olio di oliva. La cottura del pomodoro nel grasso lo rende infatti più assimilabile dalle cellule dell'organismo.

**AGLIO:** contiene l'*alliina*, sostanza responsabile dell'odore forte e pungente.

Per trarre il massimo beneficio dalle virtù dell'aglio, gli spicchi vanno schiacciati con la lama di un coltello largo e lasciati riposare per una decina di minuti prima di tritararli.

**CURCUMA:** contiene la *curcumina*.

Aumenta l'efficacia se veicolata da grassi e potenzia notevolmente l'effetto e l'assimilabilità se mescolata con il pepe.

**OMEGA-3:** importante attività antinfiammatoria e ipocolesterolemizzante. Si trovano nel pesce azzurro, nelle noci e nei semi di lino.

Meglio se l'assunzione degli omega-3 è accompagnata da una riduzione degli omega-6, che si trovano in moltissimi alimenti di consumo quotidiano (negli oli derivati dai semi e in molti prodotti da forno)

**FRUTTI DI BOSCO:** contengono *acido ellagico*.

Da mangiare preferibilmente quando di stagione; consumare alimenti che ne contengano un'alta percentuale quando fuori stagione

**CIOCCOLATA (70% CACAO):** contiene *proantocianidina*.

Non va assunta con il latte in quanto ne vanifica il potenziale. Ecco perchè il cioccolato al latte non risulta essere preventivo.

**Té VERDE:** contiene *catechine*, potenti antiossidanti.

Prediligere il tè in foglie e non in bustina.

**SOIA:** contiene *genisteina*.

Le fave di soia già essiccate e tostate sono un modo facile per aggiungere l'alimento alla propria nutrizione.

**VINO ROSSO:** contiene *resveratrolo*.

Non superare mai 1 bicchiere al giorno.





# FRUTTA

|                   | gen | feb | mar | apr | mag | giu | lug | ago | set | ott | nov | dic |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Albicocche</b> |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |
| <b>Ananas</b>     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   |
| <b>Anguria</b>    |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Arance</b>     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   |
| <b>Ciliegie</b>   |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Fragole</b>    |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Kiwi</b>       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |
| <b>Fichi</b>      |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Mele</b>       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| <b>Meloni</b>     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Mirtilli</b>   |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| <b>Pere</b>       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| <b>Pesche</b>     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |
| <b>Prugne</b>     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     | ■   | ■   |     |
| <b>Uva</b>        |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |



## LE DIECI REGOLE D'ORO DEL WORLD CANCER RESEARCH FUND

- **Mantenersi magri per tutta la vita.**

Di tutti i fattori nutrizionali che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di importanti patologie (malattie cardio-vascolari e tumori), quello più solidamente dimostrato è il sovrappeso: le persone sovrappeso o obese si ammalano di più di tutti i più importanti tumori, vanno più soggetti a ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, infarto e ictus.

- **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**

La vita sedentaria oltre ad essere una causa importante di obesità, può favorire l'insorgenza di tumori anche indipendentemente dall'obesità: è stato evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di tumori. Ma quanta attività fisica è consigliato svolgere? In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; successivamente, man mano che ci si sente più in forma, sarebbe utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo.

- **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**

Per la prevenzione dell'obesità è fondamentale eliminare dalla quotidianità i cibi ad alta densità calorica, cioè quelli ricchi di grassi e di zuccheri, come ad esempio quelli proposti nei fast food. Sono generalmente ad alta densità calorica anche i cibi industrialmente raffinati, magari precotti e preconfezionati. È importante notare la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente possiamo consumare un cibo molto grasso o zuccherato, l'uso di bevande zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

- **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**

Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno. Sarebbe anche consigliabile consumare verdura e frutta di stagione e notare che fra le verdure non devono essere contate le patate. Una dieta basata sul consumo di cibi prevalentemente vegetali e poco raffinati aiuta anche il mantenimento di un corretto peso corporeo.

### **•Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**

Le carni rosse comprendono le carni bovine, compreso il vitello, ovine e suine. Per chi ne fa consumo la raccomandazione è di non superare i 300 grammi alla settimana. È importante notare la differenza fra il termine "limitare" (per le carni rosse) ed "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

### **•Limitare il consumo di bevande alcoliche.**

Il consumo di bevande alcoliche è associato ai tumori del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'intestino, del fegato e della mammella. Per chi ne consuma, la quantità raccomandata è pari ad un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è pari circa a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore. Questa raccomandazione tiene conto dell'effetto protettivo di moderate dosi di alcol nei confronti delle patologie cardio-vascolari.

### **•Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale.**

Il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale risulta associato al cancro dello stomaco. La raccomandazione è di non superare i 5 grammi al giorno. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Importante è assicurarsi del buono stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi. Il consumo di alimenti contaminati da muffe risulta un importante fattore di rischio per i tumori dello stomaco.

### **•Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**

Di qui l'importanza della varietà della propria dieta. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione dei tumori è ad oggi, sulla base degli studi scientifici prodotti, sconsigliata.

### **•Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

Questa raccomandazione, oltre che per i chiari benefici del latte materno sul bambino, deriva dalla convincente protezione legata all'allattamento nei confronti dei tumori della mammella che rappresentano i tumori femminili ormono-dipendenti più frequenti.

### **•Non fare uso di tabacco.**