LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Associazione provinciale di Cuneo

# ALIMENTAZIONE PREVENTIVA

Col passare dei secoli, dopo aver assistito a un cambiamento profondo del nostro modo di vivere e di alimentarci, dobbiamo registrare che il cancro è salito ai primi posti nelle classifiche di incidenza e di mortalità. Cibo e insorgenza dei tumori sono uniti da un legame a doppio filo: come ha più volte ribadito negli anni il professor Veronesi, *"la tavola è il primo luogo in cui far prevenzione, dato che l'alimentazione è responsabile del maggior numero di neoplasie al mondo, superando anche il fumo".* Il cibo che introduciamo tutti i giorni va letteralmente a costruire le nostre cellule, i tessuti e gli organi. Per questo l'attenzione nell'alimentazione è il primo passo nella lotta contro i tumori, che nascono da cellule che "perdono il controllo", moltiplicandosi a dismisura, senza prendere una forma definita e col solo scopo di invadere i tessuti circostanti. Le singole componenti dei cibi e dei prodotti presenti negli alimenti conservati/insaccati/precotti possono influire sullo stato di infiammazione generale, sulla proliferazione cellulare e sui meccanismi di riparazione che prevengono le mutazioni nocive del codice genetico cellulare.

**CARBOIDRATI** dal 50% al 60% circa del fabbisogno giornaliero

Sono il carburante principale del nostro organismo, forniscono energia a lunga durata ai nostri muscoli e a tutte le funzioni vitali. Meglio sceglierli rigorosamente integrali al 100% e per questo motivo, siccome se ne ingerisce anche lo strato di crusca esterno, possibilmente di origine biologica ovvero coltivati escludendo sostanze chimiche che possono essere tossiche per l'uomo (pesticidi, erbicidi …).

Dare la preferenza al cereale in grani piuttosto che sotto forma di sfarinato. Infatti solo nel chicco intero vengono conservate tutte le proprietà nutritive senza essere ossidate durante il processo di produzione delle farine. Inoltre devono saggiamente essere ruotati alternando pasta integrale, farro, segale, avena, kamut, orzo senza dimenticare quelli privi di glutine come il miglio, teff e gli pseudo cereali quali grano saraceno, quinoa e amaranto dalle proprietà veramente interessanti.

<u>Patata, banana e castagna sono assimilabili a questa categoria.</u>

**PROTEINE** dal 15 al 20% del fabbisogno giornaliero

Sono i mattoni dei muscoli, ossa, organi interni, enzimi e sistema immunitario.
Le principali fonti sono: carni, pesce, uova, latte e derivati, legumi

**GRASSI** dal 25 al 30% del fabbisogno giornaliero

Rappresentano la principale riserva energetica, circa il 30% delle calorie consumate

- Dare la preferenza ai grassi di origine vegetale come quelli presenti nell'olio extravergine di oliva (oli monoinsaturi), noci, frutta secca oleosa e semi vari come lino, girasole e zucca (omega-3 e omega-6) e grassi animali marini (omega-3).
- Ridurre i grassi saturi di origine animale provenienti da carni rosse, latticini interi.
- Evitare i grassi vegetali idrogenati (presenti nella maggior parte dei prodotti industriali, dalle patatine alle merendine …o altri cibi industriali)

## FRUTTA E VERDURA

Contengono minerali, vitamine e fitochimici, ovvero bioregolatori che assicurano il corretto utilizzo dei macronutrienti.

Elevata presenza di antiossidanti che combattono i radicali liberi i quali danneggiano le cellule causando invecchiamento e aumentando il rischio di tumori. Mettere in tavola ogni giorno questi alimenti significa donare all'organismo importanti scudi naturali, che da un lato neutralizzano gli agenti cancerogeni e dall'altro riducono la capacità delle cellule tumorali di proliferare.

## MANGIARE CIBI "VIVI"

- Cibi stagionali: crescono con meno pesticidi e fertilizzanti e minor utilizzo di energia (es: calore delle serre invernali, luce delle lampade e non del sole...).
- ***Soprattutto hanno al loro interno le caratteristiche benefiche per cui sono conosciuti. In un altro periodo la pianta produce sostanze che la difendono e che possono essere altamente tossiche.***
- Cibi a km.0: ossia cresciuti vicino al luogo dell'utilizzo, quindi possibilità di raccoglierli a maturazione e minore utilizzo di energia legata al trasporto

**PASTI:** è bene che il fabbisogno giornaliero sia distribuito fra colazione, per un 20-25%, pranzo 35-40%, cena 30%.

**Arricchire** con le erbe dell'orto è utile sia per dare gusto ai cibi che per migliorare l'assorbimento
Quanto all'**idratazione** è fondamentale. Meglio bere acqua naturale, lungo l'arco della giornata e a piccoli sorsi.
Altrettanto importante per mantenere una buona salute è, oltre a quello che mangiamo, come mangiamo: mangiare con **calma**, guardando quello che si mangia, assaporandolo e **masticando**, sono tasselli che fanno in modo che il cibo, oltre a essere adatto, generi piacevolezza e riduca l'infiammazione.

Dott.ssa Barbara Giordano
Biologa nutrizionista

**UNO STRAPPO ALLA REGOLA È CONCESSO.**

**CIÒ CHE FA LA DIFFERENZA È LA QUOTIDIANITA'**