



Uno stile di vita sano per combattere i tumori: funziona davvero!



© Istockphoto.okea

Movimento, peso giusto, dieta sana e poco alcol, uniti alla battaglia contro il fumo (il peggior nemico!) sono i punti chiave per la prevenzione dei tumori e per la prevenzione delle principali malattie cosiddette “non trasmissibili” (diabete, malattie cardiovascolari, ecc.).

Ce lo sentiamo dire da tanto tempo e facciamo di tutto per mettere in pratica i consigli. Ma certamente ci siamo chiesti tante volte se ne valga la pena o no. **Servirà davvero a qualcosa cambiare abitudini?** Oppure tanto vale continuare ad essere pigri e sovrappeso, e abbuffarsi di dolci, salumi, e panna montata? Queste verdure, legumi, noci, cereali integrali - che ogni giorno cerchiamo di aggiungere ai nostri pasti, togliendo dal menù un po' di carne, pancetta, pane bianco e dolci - servono davvero a qualcosa? E i chili di troppo che cerchiamo di buttar via? È solo questione estetica o è anche questione di salute?

Questa volta posso darvi una buona notizia: non è fatica sprecata!

Ce lo dicono **due importanti lavori**, uno basato sulla popolazione Statunitense ed uno su quella Europea.

Partiamo dal primo, lo **studio USA**, perché freschissimo di stampa. È stato studiato un campione di oltre 500.000 uomini e donne tra i 50 e i 71 anni, per capire se chi seguiva le indicazioni per la prevenzione dei tumori della American Cancer Society (ACS) avesse una minor probabilità, nei 10-15 anni successivi, di am-

malarsi o di morire a causa di un tumore o di morire per altre malattie. **I partecipanti allo studio hanno risposto a domande su alimentazione, consumo di alcol, attività fisica e peso corporeo.** In base alle risposte date sono stati calcolati dei punteggi: pochi punti a chi si comportava “male”, punteggio più alto per chi seguiva le raccomandazioni. Per l'alimentazione sono stati presi in considerazione i consumi di vegetali e frutta, di cereali integrali e di carni rosse e carni conservate (insaccati, salumi). Inoltre è stato anche considerato un punteggio specifico per l'abitudine al fumo.

Il risultato? Le raccomandazioni dell'ACS funzionano davvero. Si ammalano meno di tumore le persone con un punteggio più alto: 19% in meno di tumori nelle donne e 10% in meno negli uomini. Ma ancor di più si riduce la mortalità totale, cioè quella dovuta a qualsiasi tipo di malattia: 33% in meno nelle donne e 26% in meno negli uomini. Anche di cancro si muore di meno: 24% in meno le donne e il 25% in meno gli uomini.

Questo studio, a differenza di altri studi precedenti, **è anche riuscito a valutare la riduzione di incidenza di specifici tipi di tumore.** Sappiamo infatti che parlare di tumore è una cosa un po' vaga, perché i tumori sono di tanti tipi diversi. Il livello di protezione varia quindi da una sede tumorale all'altra e non tutti i fattori hanno lo stesso peso. Le raccomandazioni dell'ACS funzionano meglio per i tumori del cavo orale/esofago/stomaco, per i

tumori dell'intestino e, nella donna, per la mammella.

In Europa è stato condotto uno studio analogo, lo studio EPIC: mezzo milione di persone sono seguite nel corso degli anni per valutare la relazione tra le abitudini di vita e le malattie. I ricercatori di questo studio (a cui partecipa anche l'ISPO di Firenze, con circa 13.000 volontari) hanno costruito indici di aderenza alle raccomandazioni del WCRF (il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro): le raccomandazioni sono molto simili a quelle dell'ACS, con l'aggiunta del consiglio di allattare al seno i figli. **Lo studio evidenzia una riduzione della mortalità totale del 29% negli uomini e del 38% delle donne.** Anche in questo studio l'effetto protettivo risulta più forte per le malattie cardiovascolari (44% di riduzione del rischio), che per i tumori (20% di riduzione).

Diamoci quindi da fare per mettere in pratica queste raccomandazioni.

Riassumendo, i punti principali sono:

- **Non aumentare di peso e dimagrire se necessario:** per verificare se il peso è “normale”, calcolare l'indice di massa corporea.



Peso in chili diviso per l'altezza in metri e nuovamente diviso per l'altezza in metri. Il risultato deve essere compreso tra 18.5 e 25.

• **Movimento, movimento, movimento:** tutti i giorni una mezz'oretta di cammino o altra attività moderata. E un paio di volte alla settimana un'attività più intensa. Tutto sta nell'iniziare... e trovare un'attività compatibile con i propri gusti e impegni. Cominciate poco alla volta ad inserire una nuova attività nelle routine giornaliere. Il motto è: non stare fermo!

• **Alimentazione sana, i punti fondamentali:**

- più verdura, legumi e frutta. E che non siano sempre gli stessi!
- meno carne rossa e salumi. Ci sono molti altri alimenti che ci possono fornire le proteine necessarie: pesce, pollame, legumi, frutta secca in guscio (noci, mandorle, nocciole, ecc.), uova, formaggi (senza esagerare)
- precedenza agli alimenti integrali: pasta e pane integrale, riso, farro, orzo. Provate alimenti nuovi: la quinoa, il riso nero, il riso rosso...
- stop agli alimenti troppo densi di energia e alle bevande dolci. Tutti questi devono essere consumati "occasionalmente": una volta al mese non è un problema, ma più volte alla settimana sì.

• **Meno alcool:** se sei donna, non bere più di un bicchiere di vino al giorno (o 1 lattina di birra). Se sei uomo non più di 2 bicchieri (o 2 lattine di birra).

E poi? Un ingrediente magico che tenga lontani tutti i malanni? No, non esiste. Il nostro pianeta è bello perché ci offre una varietà di prodotti che si completano a vicenda. E i risultati degli studi citati sembrano proprio mostrare che tutti questi ingredienti, compresa l'attività fisica ed il controllo del peso, **lavorano armonicamente in sinergia tra di loro**. Non è un singolo fattore che protegge, ma probabilmente tutto l'insieme: **il pacchetto delle raccomandazioni va preso così com'è**, invece che selezionare solo la parte che fa più comodo...

E se ho già avuto un tumore?

Anche chi ha già avuto un tumore è **invitato a seguire le stesse raccomandazioni**, come indicato nelle linee guida del WCRF, 2007. Inoltre, nell'autunno scorso il WCRF ha pubblicato un aggiornamento che riguarda le donne operate al seno. Gli studi fin qui effettuati non sono ancora sufficienti per aggiungere molto alle linee guida generali. Segnalano però che su alcune tematiche ci sono evidenze limitate che meritano di essere approfondite. Si riferiscono a peso e attività fisica, dieta e alcol.

Per quanto riguarda la dieta e la sopravvivenza al tumore al seno, gli alimenti ricchi in fibra (quindi gli alimenti integrali) e la soia (come legume o sotto forma di tofu, tempeh e simili, NON come integratore) potrebbero proteggere da una recidiva o da un nuovo tumore. Invece i grassi saturi (principalmente quelli di origine animale) potrebbero costituire un fattore di rischio. Ma ancora non c'è un numero sufficiente di studi per trarre delle conclusioni definitive.

Per concludere in dolcezza, **ecco una ricetta per concedervi "occasionalmente" un piccolo peccato di gola:** contiene solo grassi buoni, di origine vegetale.

Cioccolatini all'avocado*

- 1 avocado maturo
- 200 g di cioccolato fondente
- un pizzico di vanillina
- ½ cucchiaino di cannella
- cacao amaro in polvere

Sciogliere il cioccolato nel microonde o a bagno maria. Schiacciare l'avocado con la forchetta. Aggiungere cioccolato fuso, vanillina e cannella. Amalgamare bene il tutto. Mettere in frigo a raffreddare. Con un cucchiaino fare tante palline (circa 12) e rotolarle nel cacao in polvere. Servire subito o mettere in frigo fino al momento del consumo (attenzione: consumare entro un paio di giorni).

* Da: <http://www.yummyhealthyeasy.com/2015/01/avocado-truffle-chocolates-recipe.html>

