

Il mondo della ricerca scientifica è unanimemente concorde nell'affermare che la strada per ridurre l'incidenza dei tumori passa obbligatoriamente attraverso l'alimentazione.

Studi recenti hanno infatti inequivocabilmente dimostrato come, abitudini alimentari corrette associate ad un sano stile di vita (sospensione del fumo, attività fisica regolare...), possono costituire un notevole fattore di prevenzione contro il cancro e si è calcolato, con una buona precisione, che attraverso tali strategie si potrebbe ridurre l'incidenza di neoplasie del 30-40%.

In Italia il cancro rappresenta la principale causa di morte per persone che hanno tra i 45 e i 74 anni, mentre l' American Institute for Cancer Research parla di 1.200.000 nuovi casi di tumore annuali.

La prevenzione resta ancora l'arma più efficace per affrontare con successo la "malattia del secolo" e penso di far cosa utile ai nostri lettori, elencando le raccomandazioni suggerite dal World Cancer Research Found a tale scopo:

-aumentate decisamente a tavola il consumo di alimenti di origine vegetale (verdure, frutta, legumi, cereali);

-cercate di mantenere un buon peso corporeo per tutta la vita;

-mantenetevi fisicamente attivi per tutta la vita;

## Alimentazione e prevenzione dei tumori

Scritto da Administrator

Martedì 08 Marzo 2011 21:17 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:56

---

-mangiate almeno 5 porzioni di frutta e verdure di stagione ogni giorno (ricorrendo solo saltuariamente alle patate);

-preferite legumi e cereali che non abbiano subito importanti trattamenti industriali, evitando il più possibile farine e zuccheri raffinati;

-evitate le bevande alcoliche limitandovi a due bicchieri di vino al giorno (uno per le donne);

-limitate l'uso abituale di carne rossa, preferendo il pesce alternato con carni bianche o selvaggina;

-limitate l'uso di grassi animali, preferendo piccole quantità di oli vegetali (olio di oliva);>-evitate il più possibile l'uso di cibi conservati sotto sale, limitandone l'uso anche per cucinare o per condire, preferendo erbe aromatiche;

-conservate sempre i cibi deteriorabili in frigorifero;

-attenzione alla pericolosità di certi additivi alimentari, come ai residui di diserbanti ed insetticidi;

-evitate il consumo abituale di carni o pesci cotti ad elevate temperature (carbonella) o affumicati;

-per chi segue queste indicazioni ogni supplemento vitaminico o integrazione alimentare è inutile.

## **Alimentazione e prevenzione dei tumori**

Scritto da Administrator

Martedì 08 Marzo 2011 21:17 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:56

---

Anche se l'elenco che ho fatto potrà sembrarvi un po' troppo lungo e noioso, se andate ad esaminarlo con attenzione e capacità di sintesi, si tratta essenzialmente di una serie di sani consigli che con un po' di buona volontà e di buon senso, non sarebbero poi così difficili da "far nostri"....mi raccomando cercate di seguirli e di fare in modo che diventino delle vere e proprie abitudini di vita....ne va della nostra salute!

Amedeo Giorgetti