



Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti Marche Nord

www.ospedalimarchenord.it

**LA DIETA MEDITERRANEA E LE 10 RACCOMANDAZIONI DEL FONDO
MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO (WCRF: WORLD CANCER
RESEARCH FUND) PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO**



Presidio San Salvatore Pesaro

Presidio San Salvatore Pesaro Muraglia

Presidio Santa Croce di Fano

Piazza Cinelli, 1

Via Lombroso, 1

Viale Vittorio Veneto, 2



INDICE

PREMESSA	3
DIETA MEDITERRANEA	3
NUTRIENTI	6
ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI	6
ALIMENTI CONTENENTI LIPIDI	6
ALIMENTI CONTENENTI PROTEINE	7
ALIMENTI CON VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRA E ANTIOSSIDANTI	7
ACQUA	8
METODI DI COTTURA	9
10 RACCOMANDAZIONI del World Cancer Research Fund	10
Mantenere un peso salutare	10
Essere fisicamente attivi tutti i giorni	12
Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi	12
Limitare i cibi “fast food”	12
Limitare il consumo di carni rosse	13
Limitare il consumo di bevande zuccherate	13
Limitare il consumo di alcol	14
Per la prevenzione del cancro	15
Per le madri: allattamento al seno	15
Per chi ha avuto un tumore: raccomandazioni del WCRF	16

Redatto da:

Dietista Francesca Felicita

Dietista Erica Landini

Dietista Gessica Cicci

Dietista Laura Rossini

Dott. Giulio Lucarelli (Responsabile U.O. Endocrinologia e Diabetologia)

Dott. Augusto Sanchioni (Direttore dell'U.O. Anestesia Rianimazione in Elezione e Terapia del dolore)

Dott.ssa Rita Chiari Direttore U.O. Oncologia

PREMESSA

La Nutrizione è l'insieme dei processi integrati tra cellule, tessuti, organi, attraverso cui l'organismo acquisisce l'energia e i nutrienti necessari per funzionare normalmente e avere una normale struttura.

É importante seguire una corretta nutrizione per tutta la vita, in quanto permette all'organismo di crescere, di svilupparsi e di funzionare secondo il modello definito dal codice genetico.

Tutta l'energia e i nutrienti, necessari per le reazioni biochimiche che sostengono la vita e che hanno luogo in un organismo, provengono dalla dieta.

Un'appropriata attività fisica favorisce un ambiente metabolico in grado di ridurre il danno cellulare la suscettibilità verso alcuni tumori. Il tipo e l'intensità dell'attività fisica possono influenzare lo stato metabolico generale del corpo, nonché il fabbisogno energetico totale.

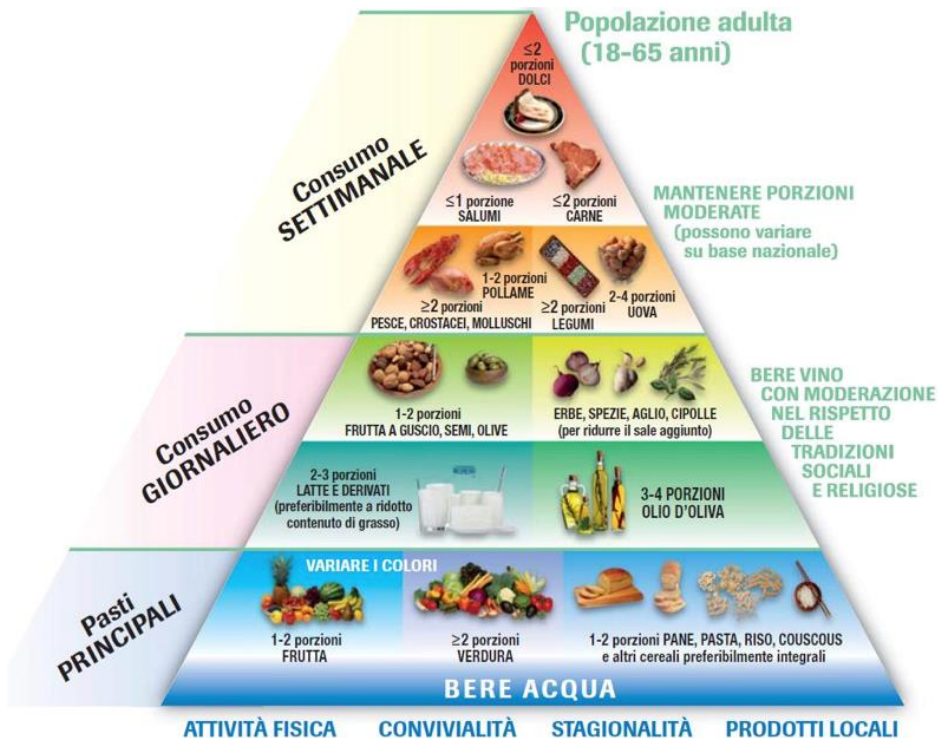
Un'eccessiva assunzione di nutrienti energetici non bilanciata da un'adeguata attività fisica, porta a un bilancio energetico positivo e, in definitiva, ad un aumento di peso e del grasso corporeo.

DIETA MEDITERRANEA

Parlare di sana alimentazione in maniera generica è piuttosto riduttivo, poiché ogni essere umano, a seconda delle caratteristiche fisiche, dell'età, del sesso e dello stile di vita condotto, ha diverse necessità nutrizionali.

Esistono però delle regole generali che servono a differenziare un'alimentazione sana da una che potrebbe causare problemi all'organismo.

Uno dei principali riferimenti per identificare gli elementi di una dieta sana ed equilibrata è la **piramide alimentare mediterranea** (*modificato da: Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione INRAN*).



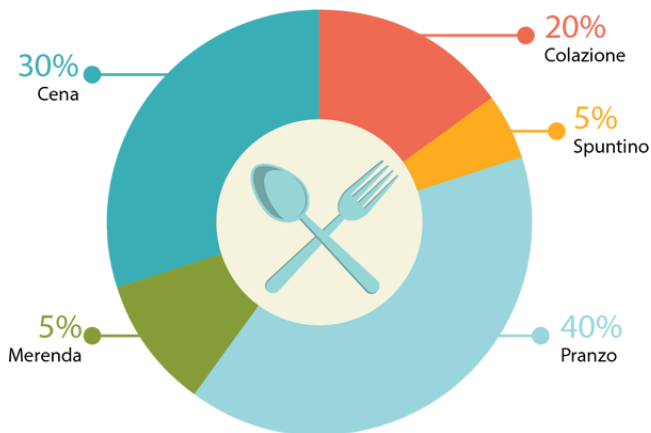
Alla base della piramide alimentare si desidera mettere in evidenza quattro aspetti fondamentali: svolgere regolarmente **attività fisica** per mantenersi attivi, controllare il proprio peso corporeo, preservare la massa muscolare; la **convivialità** intesa come condivisione dei pasti è un'aspetto psicologico importante; rispettare i ritmi della natura e quindi la **stagionalità** degli alimenti; dare la preferenza ai **prodotti locali** e a km 0 (meno trasformati) rispettando le tradizioni del luogo in cui si vive. Quotidianamente dobbiamo avere cura di bere un'adeguata quantità di **acqua**. In ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) devono essere presenti i **cereali** (frumento, riso, orzo, farro, ecc...) o i loro derivati (pane, pasta, crackers, fette biscottate, ecc...) importante fonte di carboidrati; la **frutta fresca** e la **verdura** variando i colori al fine di garantire un a maggiore varietà di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti. Durante il giorno preferire il consumo di **olio di oliva**

extravergine nella quantità di almeno 3-4 cucchiaini al giorno; **frutta a guscio e semi** (noci, nocciole, pistacchi, mandorle, ecc...) e i semi oleosi (semi di girasole, di zucca, ecc...) generosi di grassi protettivi e micronutrienti; **latte e derivati** per favorire una corretta introduzione di calcio e per mantenere il benessere delle ossa, sono consigliate almeno 2 porzioni al giorno di latte o yogurt; **erbe aromatiche e spezie** fornendo sapore agli alimenti permettono di ridurre la quantità di sale aggiunto alle preparazioni (quantità di sale iodato raccomandata: 5 g/die).

Nell'ultima parte della piramide alimentare ci vengono fornite le frequenze di consumo settimanale degli alimenti di origine animale e vegetale che forniscono proteine.

Si consiglia di consumare la carne bianca 2 volte a settimana, il pesce almeno due volte a settimana, i legumi più di due volte a settimana e le uova da 2 a 4 a settimana.

Alimenti di cui è bene ridurre il consumo sono le carni rosse, i salumi e gli insaccati, gli alimenti fritti, i dolci in genere e le bevande gassate e zuccherate. È consigliabile, inoltre, suddividere la giornata alimentare in 5 pasti:



Si ribadisce l'importanza di consumare una colazione ricca e completa e di assumere piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio per evitare lunghi periodi di digiuno. In caso di calo ponderale utile aggiungere uno spuntino serale.

NUTRIENTI

Il nostro corpo è una macchina che ha bisogno di energia per funzionare. Questa energia ci è fornita dal cibo, ricco di nutrienti, che introduciamo giornalmente. Nessun alimento però contiene tutte le sostanze nutritive nella quantità adatta a soddisfare i fabbisogni energetici e nutrizionali dell'organismo: pertanto è indispensabile mangiare sempre in modo variato. I nutrienti che nel nostro organismo svolgono precisi compiti e funzioni, sono:

- Carboidrati
- Lipidi
- Proteine
- Vitamine
- Sali minerali
- Fibra
- Acqua



ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI

Cereali e derivati, tuberi: I cereali (*grano, orzo, farro, miglio, riso, mais* ...) e loro derivati (pane, pasta, fette biscottate, grissini, crackers, ecc.) devono essere presenti tutti i giorni, nei 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena). Appartengono a questo gruppo anche le patate (tuberi) e le castagne (ricche di amido).

ALIMENTI CONTENENTI LIPIDI

Grassi da condimento: Per condire si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo. È importante sottolineare che tale alimento non deve mai mancare sulla tavola perché fornisce acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e interviene in molti processi metabolici, sintesi di ormoni, assorbimento delle vitamine liposolubili ed è un alimento strategico per aumentare l'apporto calorico giornaliero.

ALIMENTI CONTENENTI PROTEINE

Latte e derivati: *Latte e yogurt*: preferire il prodotto intero, in quanto a maggior contenuto calorico rispetto al prodotto parzialmente scremato o scremato.

Formaggi: preferire i formaggi freschi (ricotta vaccina, mozzarella, fiocchi di latte) a minor contenuto di sale e acidi grassi saturi.

Carne, pesce, uova: Tra le *carni*, meglio prediligere i tagli più magri dando preferenza alle carni bianche rispetto alle carni rosse e ai salumi. Tra le carni conservate preferire gli affettati più magri (prosciutto crudo e cotto e speck privati del grasso visibile, bresaola) il cui consumo deve essere moderato poiché ricchi di grassi saturi e sale.

Il *pesce*, in particolare quello azzurro, è ricco di grassi omega3, che svolgono un'azione protettiva nei confronti della malattia cardiovascolare arteriosclerotica. L'uovo è un alimento completo che può essere utilizzato in molte preparazioni culinarie.

Legumi: Il consumo di *legumi* (*fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave ...*) è fortemente raccomandato sia come piatto unico (esempio: pasta e legumi) sia secondo piatto (es. insalata di legumi).

ALIMENTI CON VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRA E ANTIOSSIDANTI

Verdure e frutta: È consigliabile un consumo giornaliero di entrambe le tipologie di alimenti nel rispetto della stagionalità, cercando di assumere ogni giorno verdura e frutta di diverso colore: bianco, verde, rosso, giallo/arancio, viola/blu, per assumere una maggiore varietà di antiossidanti.



ACQUA

Il fabbisogno idrico nell'individuo è indicativamente pari a 1,5- 2 litri al giorno assunti attraverso il consumo di acqua.

Consigli:

- asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno (es: 6-8 bicchieri/tazze di liquidi al giorno) anche attraverso tisane e thè se graditi;
- bevi frequentemente e in piccole quantità;
- bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;
- le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete;
- è bene evitare di bere prima dei pasti, per evitare l'eccessivo saziamento pre-prandiale;
- durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua
- in determinate condizioni di malattia che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio: stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente



METODI DI COTTURA

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

- *Cottura a vapore*: consente una minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura
- *Lessatura*: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione); è consigliabile utilizzare l'acqua di cottura residua per la preparazione di altre ricette (es. cottura della pasta, minestrone, ecc.)
- *Cottura al forno*: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi
- *Cottura alla piastra*: consente l'eliminazione dei grassi; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate
- *Cottura brasata o stufata*: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale ottenuto da verdure fresche, quindi un intenerimento degli alimenti senza elevate perdite nutrizionali.

I metodi di cottura da evitare sono:

- *Frittura e soffritto*: provocano lo sviluppo di sostanze tossiche ed aumentano l'apporto calorico degli alimenti
- *Cottura alla griglia*: la bruciatura delle parti esterne dell'alimento in particolare di quelle più grasse provocano la formazione di sostanze cancerogene.



10 RACCOMANDAZIONI del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) per la prevenzione del cancro



1. Mantenere un peso salutare

Obiettivi per un peso corporeo ottimale:

- Mantenere un peso salutare, definito da un indice di massa corporea (BMI)* tra i 18.5 e 25 kg/m²
- Cercare di non aumentare di peso durante tutta la vita.
- Evitare l'aumento della circonferenza vita.

Valori della circonferenza della vita, pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo, sono fortemente associati ad un incremento del rischio di complicanze metaboliche dell'obesità, quali il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori

PESO Kg

	45	47,5	50	52,5	55	57,5	60	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	97,5	100	102,5	105	107,5	110	112,5	115
1,98	115	12,1	12,8	13,4	14,0	14,7	15,3	15,9	16,6	17,2	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,7	22,3	23,0	23,6	24,2	24,9	25,5	26,1	26,8	27,4	28,1	28,7	29,3
1,96	117	12,4	13,0	13,7	14,3	15,0	15,6	16,3	16,9	17,6	18,2	18,9	19,5	20,2	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,7	25,4	26,0	26,7	27,3	28,0	28,6	29,2	29,9
1,94	120	12,6	13,3	13,9	14,6	15,3	15,9	16,6	17,3	17,9	18,6	19,3	19,9	20,6	21,3	21,9	22,6	23,2	23,9	24,6	25,2	25,9	26,6	27,2	27,9	28,6	29,2	29,9	30,6
1,92	122	12,9	13,6	14,2	14,9	15,6	16,3	17,0	17,6	18,3	19,0	19,7	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,7	24,4	25,1	25,8	26,4	27,1	27,8	28,5	29,2	29,8	30,5	31,2
1,90	125	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,8	30,5	31,2	31,9
1,88	127	13,4	14,1	14,9	15,6	16,3	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	21,9	22,6	23,3	24,0	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,0	29,7	30,4	31,1	31,8	32,5
1,86	130	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,1	18,8	19,5	20,2	21,0	21,7	22,4	23,1	23,8	24,6	25,3	26,0	26,7	27,5	28,2	28,9	29,6	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2
1,84	133	14,0	14,8	15,5	16,2	17,0	17,7	18,5	19,2	19,9	20,7	21,4	22,2	22,9	23,6	24,4	25,1	25,8	26,6	27,3	28,1	28,8	29,5	30,3	31,0	31,8	32,5	33,2	34,0
1,82	13,6	14,3	15,1	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,6	20,4	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	24,9	25,7	26,4	27,2	27,9	28,7	29,4	30,2	30,9	31,7	32,5	33,2	34,0	34,7
1,80	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8	28,6	29,3	30,1	30,9	31,6	32,4	33,2	34,0	34,7	35,5
1,78	14,2	15,0	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,7	20,5	21,3	22,1	22,9	23,7	24,5	25,2	26,0	26,8	27,6	28,4	29,2	30,0	30,8	31,6	32,4	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3
1,76	14,5	15,3	16,1	16,9	17,8	18,6	19,4	20,2	21,0	21,8	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,4	28,2	29,1	29,9	30,7	31,5	32,3	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3	37,1
1,74	14,9	15,7	16,5	17,3	18,2	19,0	19,8	20,6	21,5	22,3	23,1	23,9	24,8	25,6	26,4	27,2	28,1	28,9	29,7	30,6	31,4	32,2	33,0	33,9	34,7	35,5	36,3	37,2	38,0
1,72	15,2	16,1	16,9	17,7	18,6	19,4	20,3	21,1	22,0	22,8	23,7	24,5	25,4	26,2	27,0	27,9	28,7	29,6	30,4	31,3	32,1	33,0	33,8	34,6	35,5	36,3	37,2	38,0	38,9
1,70	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1	32,0	32,9	33,7	34,6	35,5	36,3	37,2	38,1	38,9	39,8
1,68	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,1	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,3	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,7
1,66	16,3	17,2	18,1	19,1	20,0	20,9	21,8	22,7	23,6	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7
1,64	16,7	17,7	18,6	19,5	20,4	21,4	22,3	23,2	24,2	25,1	26,0	27,0	27,9	28,8	29,7	30,7	31,6	32,5	33,5	34,4	35,3	36,3	37,2	38,1	39,0	40,0	40,9	41,8	42,8
1,62	17,1	18,1	19,1	20,0	21,0	21,9	22,9	23,8	24,8	25,7	26,7	27,6	28,6	29,5	30,5	31,4	32,4	33,3	34,3	35,2	36,2	37,2	38,1	39,1	40,0	41,0	41,9	42,9	43,8
1,60	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2	36,1	37,1	38,1	39,1	40,0	41,0	42,0	43,0	43,9	44,9
1,58	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,1	36,1	37,1	38,1	39,1	40,1	41,1	42,1	43,1	44,1	45,1	46,1
1,56	18,5	19,5	20,5	21,6	22,6	23,6	24,7	25,7	26,7	27,7	28,8	29,8	30,8	31,8	32,9	33,9	34,9	36,0	37,0	38,0	39,0	40,1	41,1	42,1	43,1	44,2	45,2	46,2	47,3
1,54	19,0	20,0	21,1	22,1	23,2	24,2	25,3	26,4	27,4	28,5	29,5	30,6	31,6	32,7	33,7	34,8	35,8	36,9	37,9	39,0	40,1	41,1	42,2	43,2	44,3	45,3	46,4	47,4	48,5
1,52	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26,0	27,1	28,1	29,2	30,3	31,4	32,5	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	39,0	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,4	46,5	47,6	48,7	49,8
1,50	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,9	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,6	46,7	47,8	48,9	50,0	51,1
1,48	20,5	21,7	22,8	24,0	25,1	26,3	27,4	28,5	29,7	30,8	32,0	33,1	34,2	35,4	36,5	37,7	38,8	39,9	41,1	42,2	43,4	44,5	45,7	46,8	47,9	49,1	50,2	51,4	52,5

Magrezza severa < 16	Magrezza moderata 16 - 16,9	Sottopeso 17-18,4	Normopeso 18,5-24,9	Sovrappeso 25 - 29,9	Obesità moderata 30-39,9	Obesità grave ≥ 40
-------------------------	--------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------

Figura 1: schema per la valutazione dell'IMC o BMI negli adulti. L'indice di massa corporea (IMC) indicato anche come BMI (dall'inglese *body mass index*) è calcolato come il rapporto tra il proprio peso corporeo (espresso in chilogrammi) ed il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

2. Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti

Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- a) Essere moderatamente attivi, partendo da un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata o 75 minuti di attività aerobica intensa alla settimana e cercando di aumentarla seguendo le linee guida nazionali.
- b) Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

3. Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi

Obiettivi nutrizionali:

- a) Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno.
- b) Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo, segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc).
- c) Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.
- d) Le persone che hanno una dieta tradizionale a base di patate ed altri tuberi amidacei dovranno integrarla e completarla con un consumo regolare di verdure non amidacee, legumi e frutta.

4. Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi

Obiettivo nutrizionale:

Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri - compresi gli alimenti da "fast food", piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolciumi, barrette e caramelle.

5. Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, agnello). Evitare o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate.

Obiettivo nutrizionale:

- a) Se si consumano carni rosse, limitare a un massimo di tre porzioni la settimana (350-500 grammi/settimana di peso cotto).
- b) Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.

Il termine carni rosse si riferisce alla carne di bovino, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra.

Il termine “carne conservata” si riferisce alla carne che è stata trasformata attraverso la salatura, stagionatura, fermentazione, affumicatura.

Rispetto i 500g di carne rossa cotta, l'equivalente a crudo corrisponde a 700-750 g di carne, ma l'esatta conversione dipende dal taglio della carne, le proporzioni tra parte magra e parte grassa, il metodo e il grado di cottura.

6. Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate

Obiettivo nutrizionale:

Non consumare bevande zuccherate.

Le bevande zuccherate sono qui definite come liquidi che vengono addolciti con l'aggiunta di zuccheri liberi, come saccarosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e zucchero naturalmente presente nel miele, sciroppi, succhi di frutta concentrati. Queste includono: bibite gassate, bevande sportive, bevande energetiche, acque dolcificate, bevande a base di caffè e tè con aggiunta di zuccheri o sciroppi. Non si include tra le bevande zuccherate la versione senza zucchero o dolcificate solo con dolcificanti artificiali.

7. Limitare il consumo di alcol

Obiettivo sul consumo di alcolici:

Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.

Si definiscono bevande alcoliche tutte le bevande che contengono alcol (etanolo) in varia misura a partire da 1.2 ml per 100 ml. Il quantitativo di alcol, il cosiddetto “tenore alcolico” viene infatti riportato in etichetta solo per le bevande che ne contengono una quantità pari o superiore.

Una Unità Alcolica (UA) corrisponde a circa 12 g di etanolo (1 birra da 330 ml o 1 bicchiere di vino da 125 ml).

Il livello di consumo in relazione al rischio per la salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

- consumo a basso rischio: meno di 10g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20 g al giorno per gli uomini adulti.
- consumo a rischio: è quel livello di consumo o modalità di bere che supera la quantità a basso rischio e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini.
- consumo dannoso: modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico e mentale (oltre i 40 g al giorno per le donne adulte e anziani e 60 g al giorno per i maschi adulti).

Donna 1 unità alcoliche al giorno  **Uomo** 2 unità alcoliche al giorno

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo

Una tale quantità è contenuta in:



oppure



oppure



oppure



BIRRA
Bicchiere
da 330 ml

VINO
Bicchiere
da 125 ml

APERITIVI
Bicchiere
da 80 ml

SUPERALCOLICI
Bicchiere
da 40 ml

8. Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta.

Obiettivo nutrizionale:

Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.

Le persone che seguono un'alimentazione varia ed equilibrata non necessitano di supplementazioni di nutrienti per la prevenzione del cancro.

Tuttavia, l'integrazione di alcuni nutrienti può rendersi utile per gruppi specifici di popolazione, a seconda della fascia di età e se presenti patologie o situazioni fisiologiche in cui sono aumentati i fabbisogni nutrizionali di specifici nutrienti.

9. Per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre

Obiettivo nutrizionale:

Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente col latte materno per i primi sei mesi di vita. Dopo i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno dovrà proseguire, sino ai due anni di vita o successivamente, integrato con appropriati alimenti complementari.



10. Per chi ha avuto un tumore, valgono le stesse raccomandazioni stabilite dal WCRF per la prevenzione del cancro

Obiettivi:

a) Tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di malattia oncologica dovrebbero ricevere assistenza nutrizionale e consigli sull'attività fisica da professionisti qualificati.

b) Se non diversamente consigliato dal proprio medico, tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta del trattamento, sono invitate a seguire le raccomandazioni su dieta, peso corporeo e attività fisica che sono valide per la popolazione generale.

Una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibra e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati.

Si tratta perciò di una dieta che si allinea ai principi della Dieta Mediterranea, in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronicodegenerative.

*É anche importante ricordare che per ridurre il rischio di cancro bisogna evitare di fumare e di esporsi al fumo passivo, limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi come i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l'*Helicobacter pylori*.*