

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



<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>



1. **Mantenere un peso salutare**

⇒ Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- 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.

Per bambini ed adolescenti

- i valori ottimali di BMI* variano con l'età ed il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

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

⇒ Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- 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.
- 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:

- Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno.
- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo e segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.).
- Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.
- 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, dolci, barrette e caramelle.

5. Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine ecc.). Evitare (se possibile) 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 di peso cotto).

b) Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.

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

⇒ Obiettivo nutrizionale:

Non consumare bevande zuccherate.

7. Limitare il consumo di alcol

⇒ Obiettivo sul consumo di alcolici:

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

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.

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, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione

⇒ 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 in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronico-degenerative.

E' 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.

* L'indice di massa corporea 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).