

# ALIMENTAZIONE RAGIONATA E COMPONENTI NUTRITIVI

## COSA MANGIARE E QUANTO MUOVERSI PER PREVENIRE I TUMORI?

\* Iacopo Bertini



*Sono state pubblicate le nuove linee guida aggiornate dell'American Cancer Society in merito all'attività fisica da praticare e all'alimentazione da seguire per la prevenzione dei tumori. Nel documento viene sottolineata l'importanza dell'esercizio fisico così come la necessità di ridurre il consumo di carni rosse e conservate, bevande gassate, cibi lavorati e alcol.*

**F**in dal 1980, negli Stati Uniti, le principali organizzazioni che si occupano di salute pubblica emanano linee guida e raccomandazioni sullo stile di vita da seguire per la prevenzione dei tumori. Queste indicazioni sono il risultato della revisione sistematica di tutta la letteratura scientifica disponibile al momento e vengono pubblicate per fornire una base per lo sviluppo di politiche sanitarie, per indirizzare la comunicazione scientifica alla popolazione e, in definitiva, cercare di influenzare comportamenti positivi nello stile di vita delle persone.

Recentemente, sono uscite le nuove raccomandazioni dell' *American Cancer Society* (ACS) (Rock *et al.*, 2020), che aggiornano quelle precedenti pubblicate nel 2012: si basano in gran parte su precedenti revisioni sistematiche condotte dagli *U.S. Departments of Agriculture and Health and Human Services*, l' *International Agency on Cancer Research* (IARC) e il *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* (WCRF/AICR); le raccomandazioni fornite sono anche concordi con quelle che altre associazioni scientifiche danno per la prevenzione delle malattie cardiovascolari (*American Heart Association*) e del diabete (*American Diabetes Association*).

### RACCOMANDAZIONI DELL'ACS

#### Peso corporeo

Nel documento dell'ACS si sottolinea l'importanza di mantenere un peso nei limiti della normalità e di evitare anche l'aumento che spesso si verifica in età adulta. Fin dagli inizi di questo secolo un numero consistente di studi ha messo in relazione il sovrappeso con diversi tipi di tumori al seno (in postmenopausa), endometrio, rene, esofago, colon, retto e, più recentemente, stomaco, fegato, cistifellea, pancreas, ovaio e tiroide come pure mieloma multiplo e meningioma. Per alcuni tipi di cancro, la percentuale di casi attribuibili direttamente all'eccesso di grasso corporeo è molto elevata: circa il 60% per il tumore all'utero e oltre il 30% per cistifellea, fegato e pelvi renale.

**I fattori di rischio.** Gli errori dietetici più importanti che provocano un aumento di peso e, in particolare, del grasso corporeo sono tutte le bevande zuccherate, i cibi tipo "fast food" e, in generale, una dieta di tipo occidentale, ricca di zuccheri aggiunti, alimenti animali e grassi, mentre uno stile alimentare di tipo "mediterraneo" (ricco di fibre) può ridurre il rischio. L'attività fisica di tipo aerobico, anche il "semplice" camminare, è in grado di ridurre il rischio di sovrappeso negli anni al contrario delle abitudini di vita sedentarie e del numero eccessivo di ore trascorse davanti a uno schermo, che hanno effetti negativi.

**Perdita di peso.** Diverso è il discorso per ciò che riguarda la perdita di peso. Ci sono alcune evidenze di tipo epidemiologico o ottenute con studi di chirurgia bariatrica per cui

la perdita di peso sembra ridurre il rischio di alcuni tipi di tumore; nel 2016, però, un gruppo di esperti dello IARC ha concluso che, al momento, non c'è un numero tale di studi per cui si possano fare affermazioni "definitive". A ogni modo, le persone in sovrappeso dovrebbero essere comunque incentivate a perdere peso per i benefici che si hanno nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e del diabete, condizioni patologiche che, a loro volta, possono essere legate all'insorgenza di diversi tipi di tumore.

**Meccanismi coinvolti.** L'adiposità in eccesso può contribuire a creare un "ambiente" che favorisce la formazione di tumori per l'attivazione di vie metaboliche, potenzialmente pericolose, legate allo stato infiammatorio, allo stress ossidativo, alla proliferazione cellulare e all'angiogenesi, all'inibizione dell'apoptosi e alle metastasi. Un numero crescente di studi sta mettendo in evidenza come questa disregolazione metabolica sia legata più che altro all'obesità cosiddetta "centrale", quella "a mela", androide, tipica degli uomini che si localizza prevalentemente a livello dell'addome. Un ruolo



**SARANDREA**  
ORTO DEL CENTAURO  
*Colleparado dal 1918*

**INTEGRATORI ERBORISTICI  
e ALIMENTARI**  
Piante officinali e fitoderivati - Antica Liquoreria

**GEMMOTERAPIA  
(Meristemoterapia)**

Il nuovo panorama  
nella tradizione italiana.

*La Meristemoterapia efficace, sicura di qualità;  
da generazioni all'avanguardia nella raccolta  
e lavorazione delle piante spontanee fresche.*

 100  
1918  
2018

COLLEPARDO (FR) Via D'Alatri, 3/b  
Tel. 0775.47012 Fax 0775.47351  
farma@sarandrea.it www.sarandrea.it

Hortus Hemicus

Da 100 anni  
una storia naturale.

altrettanto importante, che si sta studiando negli ultimi tempi, è quello giocato dal microbiota intestinale (cioè i batteri intestinali), che, metabolizzando e trasformando i nutrienti ingeriti con l'alimentazione, producono sostanze (metaboliti secondari) che possono avere riflessi positivi o negativi sul nostro organismo.

## Attività fisica

Per riuscire a raggiungere il primo obiettivo, ovvero non ingrassare, è fondamentale svolgere regolarmente attività fisica (AF). I benefici dell'AF però vanno oltre il mantenimento del peso corporeo, migliorando la circolazione sanguigna, l'attività cardiaca e polmonare, la motilità intestinale e aiutando a prevenire alcune patologie croniche che a loro volta possono aumentare il rischio di tumore.

**Adulti.** Per gli adulti, l'ACS consiglia di svolgere da 150 a 300 minuti di AF a intensità moderata a settimana oppure da 75 a 150 minuti a intensità elevata (vigorosa), o anche una combinazione equivalente delle due modalità. Nel documento si consiglia, come obiettivo ottimale, di raggiungere o superare il limite superiore di 300 minuti. Le precedenti linee guida consigliavano fino a 150 minuti di AF moderata o fino a 75 minuti di AF intensa a settimana: questo aumento consistente del livello di AF suggerito, rispetto alle precedenti linee guida, è dovuto alle crescenti evidenze della sua influenza positiva sull'organismo umano.

**Bambini e adolescenti.** Per questa categoria di persone viene raccomandata almeno un'ora al giorno di attività moderata/vigorosa.

**Quale e quanta attività fisica.** Per tutti vale la raccomandazione di limitare, per quanto possibile, comportamenti sedentari (stare seduti, sdraiati, guardare la televisione o altre forme di intrattenimento basate sulla visione davanti a uno schermo). Ma quale attività conviene fare? Purtroppo, non è semplice dare indicazioni specifiche su quale AF fare per ridurre il rischio di insorgenza di un tumore: questo per le difficoltà legate alla metodologia degli studi e all'ampia varietà di AF che è possibile svolgere (diversi tipi di sport, attività lavorative più o meno pesanti, attività domestiche, ecc.) e, di conseguenza, classificare e standardizzare nei protocolli di studio. Quel che si può dire, al momento, è che sembra necessario un maggior impegno fisico per ridurre il rischio di insorgenza di un tumore rispetto all'AF necessaria per ridurre il rischio cardiovascolare o di diabete di tipo II. Gli studi sembrano indicare come i benefici in termini di prevenzione dei tumori aumentino, in maniera proporzionale (lineare), con il crescere del tempo settimanale dedicato ad attività fisiche di tipo moderato/vigorouso.

**Quali tumori è possibile prevenire.** Le evidenze scientifiche sono più consistenti e coerenti riguardo l'effetto protettivo dell'attività fisica nei confronti del tumore al colon. Per altri

tipi di tumore, invece, ci sono documenti importanti (WCRF/AICR e *Physical Activity Guidelines Advisory Committee*) che arrivano a conclusioni leggermente discordanti sul beneficio che l'AF ha sui diversi tipi di tumore, ma sostanzialmente c'è un consenso crescente sull'utilità dell'AF nella prevenzione tumorale rispetto a quanto si pensasse alcuni anni fa.

**I meccanismi coinvolti.** L'AF influenza e regola positivamente diverse funzioni sistemiche e fisiologiche, che, come effetto conseguente, possono diminuire il rischio tumorale: in particolare, si pensa a effetti molteplici dell'AF sul metabolismo del glucosio e dell'insulina, la funzione immunitaria e ormonale, lo stato infiammatorio e lo stress ossidativo e diversi altri effetti a livello cellulare.

## Dieta e alimenti

**Nutrienti vs pattern alimentari.** Uno dei principali cambiamenti, negli anni, nelle linee guida sulla prevenzione del cancro è stato quello di modificare l'approccio di studio, fondamentalmente riduzionista, incentrato cioè sul ruolo e l'importanza dei singoli nutrienti (es. vitamine, minerali, ecc.), a uno più olistico, che prende in considerazione cioè lo stile alimentare (pattern) nel suo complesso. Le persone, in altre parole, mangiano cibi altamente diversificati in termini di composizione e sostanze contenute: queste ultime si influenzano tra loro e interagiscono con l'organismo umano in maniera estremamente complessa, ed è questo che realmente bisogna prendere in considerazione.

**Mangiare correttamente.** Una sana alimentazione non serve solamente per mantenere il peso nella normalità ma anche per ridurre direttamente il rischio di insorgenza di alcuni tipi di tumore. Ma cosa si intende per mangiare bene? Oltre a fare attenzione alla quantità e alla qualità del cibo, bisogna anche scegliere specifici alimenti e ridurre, poco o molto, il consumo di altri.

### I cibi che bisogna privilegiare sono:

- le verdure, variando quotidianamente i colori in modo da esser certi di assumere i nutrienti contenuti nei vari tipi di vegetali;
- i legumi, che sono ricchi di fibra;
- la frutta, anche in questo caso variando i colori e preferendo i frutti interi alle spremute o ai succhi;
- la frutta secca, soprattutto quella oleosa (noci, mandorle, nocciole, ecc.);
- cereali integrali.

### I cibi da mangiare con moderazione o da evitare:

- carni rosse o conservate;
- bevande zuccherate;
- alimenti molto processati/trasformati (perché perdono i nutrienti più importanti e salutari a favore di altri, come grassi, sale e zuccheri, che invece andrebbero consumati con moderazione);

- cereali raffinati e loro derivati (pane, biscotti, pasta, ecc.).

**Alcol.** Le linee guida ACS affermano che la scelta migliore sarebbe quella di non consumare bevande alcoliche. Nelle precedenti indicazioni si raccomandava di non assumerne più di una porzione (in pratica, un bicchiere di vino) al giorno per le donne o due al giorno per gli uomini. Questa indicazione è ancora in vigore per coloro che comunque vogliono assumerle, ma è stata aggiunta una nota in cui si chiarisce che sarebbe meglio evitare di berle.

### Conclusioni

Le linee guida USA riaffermano il ruolo centrale che, in una dieta sana per la prevenzione dei tumori, devono avere gli alimenti vegetali (frutta, verdure, frutta secca, cereali integrali e legumi). Il secondo aspetto, caratterizzante di queste ultime raccomandazioni rispetto a quelle precedenti, è l'indicazione di raddoppiare il tempo da dedicare all'attività fisica: questo perché gli studi degli ultimi anni hanno messo in evidenza il ruolo fondamentale del "movimento" in chiave di prevenzione oncologica. Detto in parole semplici: quando si tratta di attività fisica per prevenire il cancro, più se ne fa meglio è, chiaramente ognuno in base al proprio livello di condizione fisica e allo stato di salute generale.

**\* Iacopo Bertini: Biologo Nutrizionista, PhD, Erborista  
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti**

### Bibliografia essenziale

Djuric Z. Obesity-associated cancer risk: the role of intestinal microbiota in the etiology of the host proinflammatory state. *Transl Res.* 2017;179:155-167.

Grosso G, Bella F, Godos J, et al. Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk. *Nutr Rev.* 2017;75:405-419.

Hojman P, Gehl J, Christensen JF, Pedersen BK. Molecular mechanisms linking exercise to cancer prevention and treatment. *Cell Metab.* 2018;27:10-21.

Kushi LH, Doyle C, McCullough M, et al. American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer J Clin.* 2012;62:30-67.

International Agency for Research on Cancer. IARC Handbooks of Cancer Prevention: Weight Control and Physical Activity. Vol 6. World Health Organization/IARC; 2002.

International Agency for Research on Cancer (IARC). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Alcohol consumption and ethyl carbamate. Vol 96. Lyon, France: IARC Press; 2010.

Lauby-Secretan B, Scoccianti C, Loomis D,

et al. Body fatness and cancer—viewpoint of the IARC Working Group. *N Engl J Med.* 2016;375:794-798.

Rock CL, Thomson C, Gansler T, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin.* 2020 Jun 9. doi: 10.3322/caac.21591.

US Department of Health and Human Services. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research; 2007.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project. The Third Expert Report. American Institute for Cancer Research; 2018.

## IL GRANO FONTE DI VITA DAL GRANO IL LISOSAN®

- L'AIUTO NATURALE PER L'INFIAMMAZIONE
- PER LE TUE VENE, PER IL TUO CUORE
- PROGRAMMAZIONE CELLULARE BIOENERGETICA

### PER IL BENESSERE



AGRI-SAN SRL  
Via Matteotti 1950/B - Larciano (PT)  
Tel. 0573/83203 - [www.agrisan.com](http://www.agrisan.com)