



Azienda ospedaliero-universitaria Senese



Dietetica e nutrizione clinica



Gestione del peso

nella prevenzione dei tumori femminili

Indicazioni dietetiche e nutrizionali
per la prevenzione dei tumori del seno,
dell'ovaio e dell'endometrio

È stato stimato che migliaia di morti oncologiche potrebbero essere prevenute anche grazie alla modifica dello stile di vita, inteso come insieme di alimentazione e attività fisica.

Gli studi, infatti, hanno dimostrato che una condizione di eccesso ponderale, soprattutto in età adulta, rappresenta un fattore di rischio per tanti diversi tipi di tumore, come il cancro del colon-retto, del fegato, del seno, del pancreas, dell'endometrio e del rene, oltre che, con un'evidenza meno forte, per stomaco, cistifellea, prostata, ovaio e per i tumori di bocca, laringe e faringe.

Altri possibili fattori di rischio legati all'alimentazione, che possono anche influenzare la condizione di sovrappeso o obesità, sono il diabete di tipo 2 e l'insulino-resistenza, l'aderenza ad una dieta sbilanciata in termini di carboidrati (soprattutto raffinati e zuccheri semplici) e grassi (soprattutto saturi e trans), uno scarso consumo di alimenti di origine vegetale e l'eccessivo consumo di carni rosse e conservate e il consumo di bevande alcoliche.

Sebbene l'eziopatogenesi dei tumori femminili, quali tumore del seno, dell'ovaio e dell'endometrio, questi tumori sia in gran parte legata a fattori di tipo endocrino e ormonale, le evidenze suggeriscono che un miglioramento dello stile di vita, con incremento dell'attività fisica e cambiamento della propria alimentazione, possa aiutare a ridurre il rischio di malattia.

Raccomandazioni per la prevenzione dei tumori

1. Mantieni il normopeso: seguire una dieta sana e uno stile di vita attivo permette di mantenere un indice di massa corporea (IMC - calcolato come rapporto tra il peso e l'altezza al quadrato) tra 18,5 e 24,9 kg/m² e di mantenere una normale circonferenza vita, importante indice di distribuzione del tessuto adiposo a livello viscerale e fattore di rischio per varie patologie metaboliche come diabete, malattie cardiovascolari e tumori.

2. Mantieniti fisicamente attivo: le evidenze scientifiche raccomandano un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata a settimana, oppure almeno 75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa o una combinazione. Per il controllo del peso e per la prevenzione del cancro, sono però necessari circa 45-60 minuti di attività fisica moderata-intensa al giorno. Tra le attività di intensità moderata sono da citare la camminata, la bicicletta o cyclette, ma anche le faccende domestiche e il giardinaggio. La corsa, il nuoto e alcuni sport di squadra sono invece da considerarsi attività vigorose. Inoltre, in generale, si raccomanda di limitare il tempo dedicato alle attività sedentarie, come il guardare la televisione, usare lo smartphone, giocare ai videogiochi o anche lavorare stando sempre seduti.



3. Consuma cereali integrali, frutta, verdura e legumi: si consiglia di consumare almeno 30 g al giorno di fibra e consumare almeno 400 g al giorno di frutta e verdura, cioè circa 5 porzioni al giorno, preferibilmente vegetali freschi e di stagione.

4. Limita il consumo di alimenti processati ricchi in zuccheri e grassi: si raccomanda di ridurre il consumo di cibi pre-cotti, fast food, snacks, dolci e dessert. Questi cibi, infatti, presentano un'alta densità energetica, basso potere saziante e, in generale, presentano uno scarso valore nutrizionale. Sostituirli con cibi freschi e poco processati aiuta sia di prevenire l'aumento di peso sia ridurre il rischio di cancro.

5. Limita il consumo di carni rosse e carni lavorate: tra le carni rosse rientrano manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello. Le evidenze scientifiche consigliano di limitare il consumo di carne rossa a 3 porzioni a settimana, per un totale di 350-500 g di peso cotto (cioè circa 700-750 g di carne cruda) e limitare il più possibile la carne rossa conservata (salumi, insaccati e altri tipi di carne lavorata).

6. Evita il consumo di bevande zuccherate: rientrano in questa categoria bibite energetiche, succhi di frutta, tè zuccherati, acque aromatizzate e addizionate con dolcificanti come saccarosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, miele e altri. Tutte queste bibite, se consumate in maniera eccessiva, possono aumentare il rischio di sovrappeso e obesità, diabete di tipo 2 e, conseguentemente, di cancro. Perciò, il miglior modo per mantenere l'idratazione è rappresentato dall'acqua o, al massimo, da bevande come tè e caffè non zuccherati.

7. Limitare il consumo di bevande alcoliche: l'etanolo e il suo principale metabolita, l'acetaldeide, sono ormai riconosciute come sostanze cancerogene. Per questo motivo, si raccomanda l'astensione dal consumo di alcolici o, se si sceglie di berli, si consiglia di limitarne fortemente le quantità. Le dosi da non superare sono 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini e 1 unità alcolica per le donne.

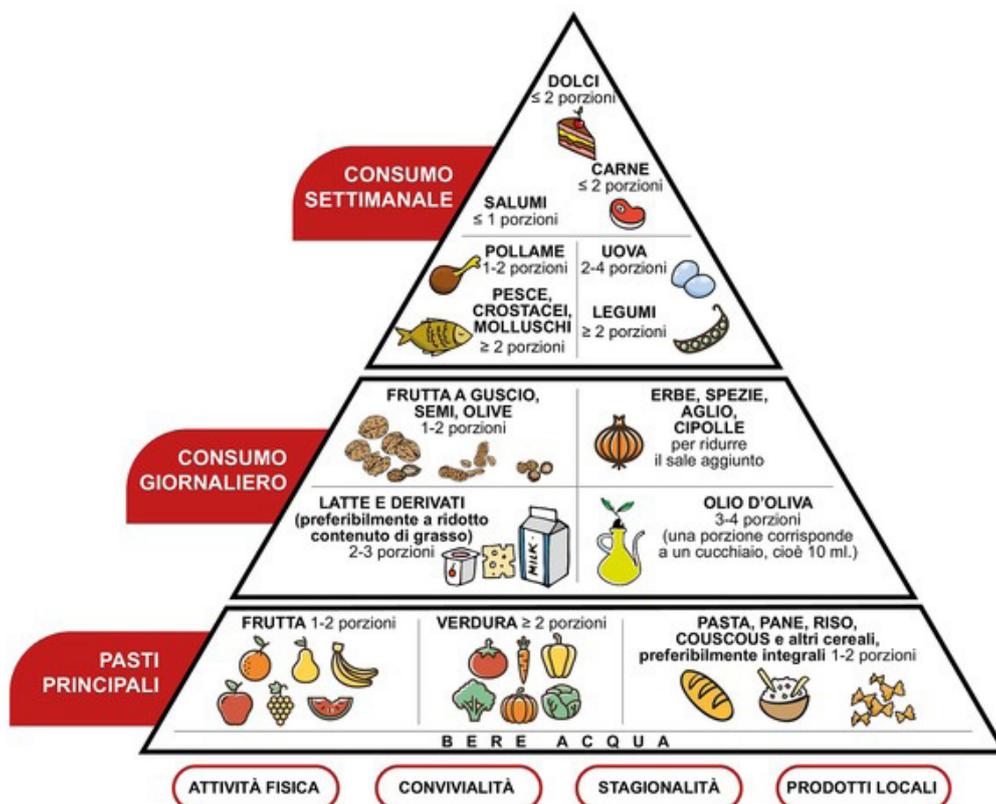


8. Non utilizzare integratori per la prevenzione dei tumori: soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta naturale. Segui sempre le indicazioni del tuo medico che saprà valutare e correggere eventuali carenze nutrizionali.

9. Se puoi, allatta al seno il tuo bambino: l'allattamento al seno è consigliato fino al sesto mese di vita in modo esclusivo e poi, fino ai 2 anni, integrato con alimenti complementari. I benefici dell'allattamento sono sia a favore del bambino che della madre: per il bambino esso è associato ad un ridotto rischio di sovrappeso o obesità sia nell'infanzia sia in età adulta, stimola lo sviluppo del sistema immunitario, proteggendolo da possibili infezioni, mentre per la mamma rappresenta un fattore protettivo nei confronti del tumore del seno.

10. Dopo una diagnosi di tumore, segui queste raccomandazioni: una sana alimentazione può aiutare a tenere sotto controllo la crescita tumorale, ridurre il rischio di recidive e limitare gli effetti negativi delle terapie. Se hai dubbi, affidati a professionisti sanitari esperti in nutrizione (medico dietologo o dietista).

Riassumendo, seguire un modello alimentare di tipo mediterraneo, illustrato dalla **Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea**, permette di rispettare tutte le raccomandazioni per la prevenzione dei tumori.



Un altro utile strumento per imparare a mangiare in maniera completa e bilanciata è il **Piatto Sano** che illustra come dovrebbero essere composti i pasti principali.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



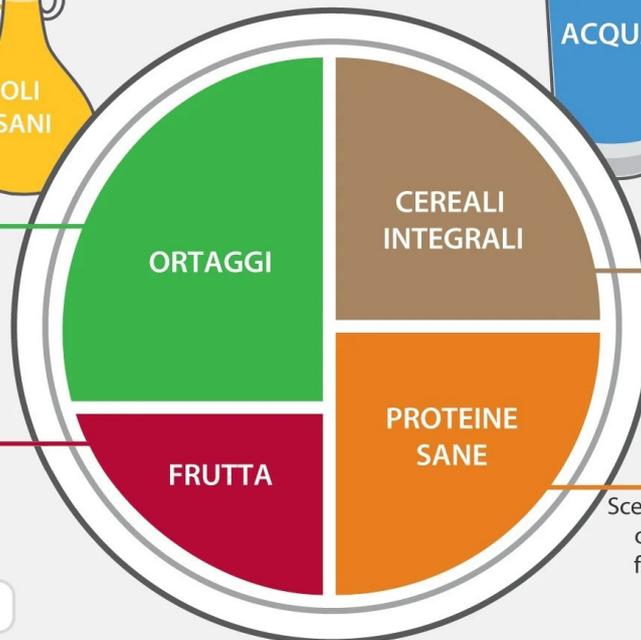
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Bibliografia

- World Cancer Research Fund/American Cancer Society: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.
- Smartfood IEO
- Il decalogo della salute, AIRC
- Harvard Medical School
- L'immagine in copertina è tratta da www.pexels.com

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



UOSA DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttrice: dottoressa Barbara Paolini

Tel.: 0577 586130

Email: barbara.paolini@ao-siena.toscana.it

Dietiste:

Katia Gennai

Francesca Cardinali

Barbara Martinelli

Claudia Cuda

Chiara Campanini

Giulia Tavella



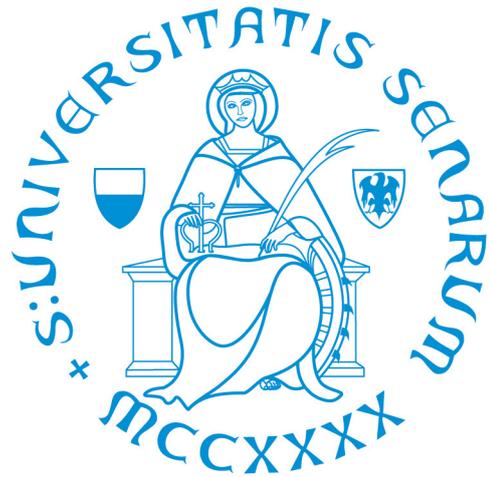
Percorso Benessere Donna

Tutti i martedì:

- orario 8.30-10.30: Gravidanza e allattamento
- orario 10.30-12: Menopausa, policistosi ovarica, follow up tumore al seno

Prenotazione tramite Centro Unico di Prenotazione (CUP)

tel. 0577 767676



Azienda ospedaliero-universitaria Senese

Dietetica e nutrizione clinica

Email: dietetica.medica@ao-siena.toscana.it
Telefono: 0577 585682 / 585844 (ambulatorio)

Web: www.ao-siena.toscana.it