

Una sana alimentazione per ridurre il rischio del cancro



Per ridurre il rischio di certi cancri, il Cancer Council raccomanda di mantenere un giusto peso, di fare esercizio regolare e di seguire una sana alimentazione. Le seguenti informazioni intendono dare chiarimenti sui tipi di alimenti che dovremmo includere nella nostra dieta alimentare e su quelli che dovremmo consumare limitatamente per poter ridurre il rischio del cancro.

Vegetali e frutta

Consumare vegetali e frutta in abbondanza potrebbe essere utile per ridurre il rischio del cancro della bocca, dell'esofago, dello stomaco e dell'intestino.

Raccomandazioni

Consuma molti vegetali, legumi e frutta. Gli adulti dovrebbero consumare come minimo cinque porzioni di vegetali e due porzioni di frutta al giorno. Le donne incinte o che allattano dovrebbero consumare più porzioni del normale mentre i bambini dovrebbero consumarne meno. Mangia una varietà di vegetali e di frutta non importa se freschi, in scatola, surgelati o secchi – tutto conta.

Che cos'è una porzione?

1 porzione di vegetali =

- ½ tazza graduata di vegetali cotti
- 1 tazza graduata di insalata
- ½ tazza graduata di legumi (tipo lenticchie e ceci)

1 porzione di frutta =

- 2 frutti piccoli (tipo albicocche, susine o kiwi)
- 1 tazza graduata di macedonia di frutta o di pezzetti di frutta in scatola)

Una porzione equivale più o meno alla manciata di un adulto. Per cui gli adulti dovrebbero mangiare cinque manciate di vegetali e due manciate di frutta al giorno.

Pane e cereali

Sebbene siano stati condotti numerosi studi di ricerca sul rapporto fra una dieta ricca di fibra e la diminuzione del rischio del cancro intestinale, questo rapporto pare che non sia tanto forte come si pensava.

Raccomandazioni

Ai fini di una buona salute, il Cancer Council raccomanda di consumare molto pane e cereali, preferibilmente di tipo integrale.

Le donne dovrebbero consumare almeno quattro porzioni di pane e di cereali al giorno mentre gli uomini almeno cinque.

Che cos'è una porzione?

- 2 fette di pane
- 1 tazza graduata di riso, pasta, tagliatelle o taglierini cotti
- 1 tazza graduata di cereali per colazione
- ½ tazza graduata di "muesli"

Carne

Gli studi di ricerca dimostrano che il consumo di carni rosse e, in particolare, di carni sottoposte a lavorazione potrebbe accrescere il rischio del cancro intestinale.

Raccomandazioni

Il Cancer Council riconosce che le carni rosse sono molto importanti per la dieta alimentare perchè contengono ferro, zinco, vitamina B12 e proteine. Però dato che è possibile che ci sia un rapporto tra il loro consumo e il cancro intestinale, si raccomanda di non consumare più di tre o quattro porzioni di carni rosse cotte alla settimana. Negli altri giorni consuma pesce, pollo o altre alternative e limita il consumo di carni sottoposte a lavorazione come salsicce, frankfurt, pancetta, salami e prosciutto.

Che cos'è una porzione?

- 65–100 grammi di carne o di pollo cotto (per esempio, ½ tazza di carne macinata, o 2 piccole costolette di agnello, o 2 fettine di carne arrosto)
- 80–120 grammi di pesce
- 2 uova piccole
- ½ tazza graduata di legumi cotti (come ceci, lenticchie, fagioli)

► Italian

Healthy eating to reduce cancer risk

Linea informazioni sul cancro:

- Italiano
9209 0163
- Inglese
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Una sana alimentazione per ridurre il rischio del cancro



Grassi

Gli studi di ricerca più recenti dimostrano che non ci sia un rapporto diretto tra il consumo di grassi e il cancro. Tuttavia una dieta ricca di grassi può causare l'obesità, che è un fattore rischio in parecchi tipi di cancro.

Raccomandazioni

Come parte di una buona dieta alimentare, limita il consumo dei grassi saturi e dei grassi in generale.

I grassi saturi si trovano nella maggior parte nella carne e nei prodotti lattiferi, ma si trovano anche nelle torte, nei biscotti, nelle merendine e nei cibi "take-away".

"I grassi buoni" (polinsaturi e monoinsaturi) si trovano nella margarina, nelle nocciole, nell'avocado e nei semi.

Sale

Gli studi di ricerca dimostrano che c'è un rapporto fra il cancro allo stomaco e i paesi in cui i cibi vengono comunemente conservati sotto sale.

Nei paesi in cui viene normalmente usata la refrigerazione il cancro allo stomaco non è tanto comune.

Raccomandazioni

Scegli alimenti a basso contenuto di sale.

Quando prepari da mangiare, insaporisci i cibi con erbe aromatiche, succo di limone e spezie invece di usare il sale. Cerca di limitare il consumo di merendine salate, cibi "take-away", salumi, formaggio e burro.

Alcol

Non ci sono prove che gli alcolici proteggano l'organismo contro il cancro. Infatti l'alcol è un fattore rischio di grande importanza in certi cancri, in modo particolare nel cancro della bocca, della faringe, della laringe, dell'esofago e del fegato, anzi ci sono prove sempre più valide che dimostrano che l'alcol sia un fattore rischio nel cancro della mammella.

Raccomandazioni

Il Cancer Council raccomanda che per ridurre il rischio del cancro, bisogna limitare o evitare il consumo di alcol.

Per chi beve alcol, le quantità raccomandate sono:

- uomini – non più di due bicchieri di misura standard al giorno
- donne – non più di un bicchiere di misura standard al giorno.

Che cos'è un bicchiere di misura "standard"?

- 285 ml di birra a contenuto alcolico normale
- 100 ml di vino
- 30 ml di superalcolici

Per maggiori informazioni

Le linee dietetiche guida del Consiglio per la Ricerca Medica e per la Salute Nazionale (National Health and Medical Research Council) forniscono raccomandazioni dettagliate sulla sana alimentazione per gli Australiani. Sono anche disponibili informazioni al sito web www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Italian

Healthy eating to reduce cancer risk

Linea informazioni sul cancro:

- Italiano
9209 0163
- Inglese
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004