

## ALIMENTAZIONE E TUMORI . LA SALUTE A TAVOLA

A cura della dott.ssa Alessandra Fabbri, medico nutrizionista SIAN - AUSL RE

*Nel numero precedente abbiamo parlato del rapporto tra alimentazione e tumori. Il cibo può influenzare in negativo o in positivo la patologia tumorale: per questo è importante conoscere le proprietà degli alimenti che ogni giorno sono sulle nostre tavole e sapere come distribuirli nella nostra dieta.*

### Cereali

Del gruppo dei cereali fanno parte il grano, il riso, il mais, l'orzo, il farro, il frumento. I cereali possono essere raffinati o integrali. Metà dell'apporto giornaliero in carboidrati deve essere composto da cereali non raffinati (integrali), almeno 85 grammi al giorno. Questi ultimi sono più preziosi per la salute perché contengono fibre, di cui è dimostrato l'effetto protettivo nei confronti del cancro del colon, e una quantità maggiore di vitamine, specie del gruppo B, e di minerali (ferro, magnesio e selenio). Le fibre sono utili anche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi. I cereali sono la base dell'alimentazione mediterranea.

A **colazione** è possibile consumare i cereali sotto forma di corn flakes o analoghi, oppure di torte o biscotti integrali o di porridge di avena (un'abitudine anglosassone che si sta diffondendo anche in Italia).

A **pranzo** è bene scegliere un panino integrale e consumare una porzione di cereali o pasta con verdure: i primi piatti a base di pasta o riso sono un classico, ma negli ultimi anni vengono sempre più impiegati grano, orzo e farro per insalate fredde.

La **sera** l'apporto di fibre può essere riservato ai vegetali, accompagnati da un piatto proteico (carne, formaggio, uova o pesce) per non assumere troppe calorie.

Per aumentare il consumo di fibre è sufficiente sostituire riso e pasta raffinati con la versione integrale e scegliere il pane completo. Tale cambiamento va fatto gradualmente, in modo da abituare l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi. Anche per fare i dolci in casa è possibile sostituire in parte o del tutto la farina raffinata con quella integrale.

### Vegetali

I vegetali sono organizzati in cinque sottogruppi in base ai nutrienti che contengono:

- vegetali verdi scuri (broccoli, spinaci, rucola);
- vegetali contenenti amidi (mais, patate, piselli);
- vegetali arancioni (zucca, carote);
- legumi (lenticchie, ceci, fagioli, lupini, soia);
- tutti gli altri vegetali.

È importante aumentare l'apporto di vegetali in generale, sia cotti che crudi, anche sotto forma di succhi e centrifugati. Tra i benefici dei vegetali si segnalano l'apporto di fibre, che facilita il transito intestinale e protegge dal cancro del co-lon, l'apporto di vitamine antiossidanti (contenute specialmente nei vegetali più intensamente verdi) e di minerali

come il potassio (che contribuisce alla conservazione della massa ossea, mantiene bassa la pressione e previene la formazione dei calcoli renali).

Per aumentare il consumo di vegetali è utile abituarsi a sceglierli anche come spuntino e ad aggiungerli ai vari piatti (ad esempio ai sughi per la pasta, alle lasagne, ai ripieni delle torte salate).

Per una dieta equilibrata è necessario consumare almeno 5 porzioni tra vegetali e frutta ogni giorno e privilegiare la varietà.

Per porzione si intende una quantità pari circa a una tazza da tè.

## Frutta

La frutta contiene fibre, potassio e vitamine antiossidanti, prima tra tutte la vitamina C. Per la frutta vale lo stesso discorso della verdura: nel complesso, bisogna consumarne circa 2-3 porzioni al giorno, considerando che le rimanenti siano date dalle verdure. Per porzione si intende un frutto di media dimensione, come una mela o un'arancia. Nel caso della frutta secca, bisogna dimezzare la porzione (la frutta secca è, in genere, molto più calorica di quella fresca). Ovviamente i succhi di frutta 100% naturali apportano vitamine ma non fibre. Per migliorarne l'assorbimento, bisognerebbe consumare la frutta lontano dai pasti, o prima di incominciare il pasto: esattamente il contrario di quanto si fa d'abitudine.

## Grassi

È praticamente impossibile cucinare senza grassi, ma è importante scegliere quelli giusti. Da evitare il burro e i grassi solidi come la margarina, che tendono ad aumentare i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue perché contengono grandi quantità di acidi grassi saturi. L'olio extravergine d'oliva, invece, contiene elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, i più utili alla salute ed è in assoluto il grasso più sano. Per la frittura si può ricorrere tuttavia anche a olii vegetali che reggono bene le alte temperature, come l'olio di arachide.

## Latte e latticini

In questo gruppo rientrano il latte e i derivati del latte, purché ricchi di calcio. Questo significa che il burro e alcuni formaggi cremosi, che ne contengono poco, non ne fanno parte. Utili invece lo yogurt e i dessert a base di latte come i gelati. Per una dieta equilibrata può essere utile scegliere un latte parzialmente scremato e formaggi magri che, a parità di apporto di calcio, sono meno grassi e calorici. Lo scopo principale del consumo di latticini a tutte le età è la formazione e la conservazione della densità ossea.

Nel latte e nei formaggi sono infatti contenuti calcio, potassio e vitamina D. Poiché però si tratta di alimenti grassi e calorici, è bene limitare il loro consumo.

## Proteine

Di questo gruppo fanno parte tutti gli alimenti ricchi di proteine. Forniscono proteine animali la carne e il pollame, che vanno scelti nei tagli meno grassi. Non sempre lo stesso discorso vale per il pesce, per il quale è bene alternare carni magre (pesce azzurro) e carni grasse (come il salmone), che contengono una quantità più elevata di acidi grassi omega 3, protettivi nei confronti di diversi tipi di tumore e delle malattie cardiovascolari.

Le proteine vegetali si trovano nei legumi (fagioli, piselli eccetera) che fanno parte anche del gruppo dei vegetali, perché condividono le proprietà di entrambi.

Non tutte le proteine sono uguali: la carne andrebbe consumata non più di due volte la settimana, e sostituita con uova una volta e con pesce e legumi tutti gli altri giorni. Un consumo eccessivo di carni rosse è legato all'aumento di rischio di alcuni tipi di tumore, mentre consumare pesce e legumi riduce il rischio.

### **Cosa sono i polifenoli ?**

Sono una famiglia di composti, tra cui i più diffusi sono i flavonoidi, presenti in tante varietà di frutta e verdura.

Ci proteggono stimolando nel nostro organismo reazioni biochimiche in grado di limitare o bloccare del tutto i radicali liberi che si formano dal processo di ossidazione cellulare. Hanno quindi un'azione antiossidante.

L'ossidazione è una normale reazione chimica che coinvolge tutte le cellule del nostro corpo. Da questa reazione (ma anche dal fumo, dall'inquinamento, dall'alcol in eccesso, dalle radiazioni) si formano anche i radicali liberi, molecole che possono danneggiare le cellule, dando inizio a un tumore.

Per questo l'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha lanciato la formula five a day, cioè cinque porzioni di frutta, legumi e verdura al giorno, consigliando secondi piatti in cui a predominare siano verdura, uova, pesce e formaggi, mentre la carne rossa sia assente o presente in misura ridotta.

Farmacie Comunali Rivite Reggio Emilia