



STILE DI VITA

ALIMENTAZIONE

E CANCRO

VOLUME 2

STILE DI VITA, ALIMENTAZIONE E CANCRO - VOLUME 2

LA CURA È IN QUEL CHE MANGI.

Le attuali circostanze rendono sempre più necessaria l'adozione di un sano stile di vita e di una corretta alimentazione al fine di prevenire l'obesità.

Come frequentemente ricordato, l'obesità costituisce, nel mondo occidentale, la prima causa di rischio di cancro non solo per le patologie più diffuse (mammella, colon e prostata) ma anche per quelle meno frequenti.

Ma quando invece il problema è la mancanza di appetito?

L'inappetenza è un disturbo alimentare che si manifesta con una drastica diminuzione dell'appetito accompagnato, spesso, da un senso di repulsione verso il cibo.

Tutto ciò comporta un calo di peso che, se perdura nel tempo, può anche portare ad un deperimento psico-fisico per la carenza di sostanze nutritive essenziali.

Mangiare è importante non soltanto per

sopravvivere, ma anche per fornire al corpo l'energia necessaria allo svolgimento di tutte le funzioni fisiche ed intellettuali.

Alcune terapie oncologiche possono portare ad un incremento dell'inappetenza ma alcuni consigli pratici come, per esempio, prediligere pasti piccoli e frequenti ogni 2-3 ore, stimolare l'appetito abbellendo i piatti con bei colori o buoni odori e mangiare quando si è di buon umore, così come l'adozione di uno stile di vita sano e di una corretta alimentazione variegata possono aiutare questo gruppo di pazienti.

Saverio Cinieri
oncologo medico



LE DIECI RACCOMANDAZIONI CHE AIUTANO LA PREVENZIONE:

1 – MANTIENI IL GIUSTO PESO

è importante evitare sovrappeso e obesità e limitare l'aumento del peso corporeo nell'età adulta.

2 – MUOVITI DI PIÙ

cammina di più ogni giorno e stai seduto per meno tempo.

È infatti dimostrato che l'attività fisica protegge contro il cancro a colon, seno ed endometrio. L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana (va bene anche camminare, nuotare o svolgere attività domestiche) oppure 75 minuti di attività fisica vigorosa (corsa, ciclismo, aerobica).

Attenzione anche al tempo eccessivo trascorso davanti a tv e computers.

3 – MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA E LEGUMI

il consiglio è di mangiare almeno 30 grammi di fibre ed almeno 400 grammi di frutta e verdura ogni giorno.

4 – LIMITA I FAST FOOD

dito puntato contro burgers, pollo fritto, patatine fritte e bevande molto caloriche e zuccherate. Si tratta di cibi sottoposti a processi industriali che di solito hanno alto valore energetico ma ridotti micronutrienti.

5 – LIMITA LE CARNI ROSSE E LAVORATE

limita, dunque, anche il consumo di salami, prosciutti e bacon. Se si mangia carne rossa, il consumo dovrebbe essere limitato a non più di tre porzioni a settimana, equivalenti a circa 350-500 grammi di carne cotta.

6 – LIMITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

meglio bere acqua o bevande non zuccherate, incluso Tè e caffè senza zucchero aggiunto. Il caffè, ricordano gli esperti, ha probabilmente anche un effetto protettivo contro il tumore al fegato e all'endometrio. I succhi di frutta (che sono diversi dalle centrifughe o dalle spremute) andrebbero consumati in quantità limitate.

7 – NO ALL'ALCOOL

ci sono evidenze che l'alcool sia tra le cause del cancro a bocca, faringe, esofago, fegato, colon, seno e stomaco. Non c'è una soglia di consumo alcolico sotto la quale il rischio di cancro non aumenti, almeno per alcune forme.

8 – NON USARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO

non c'è evidenza scientifica forte del fatto che gli integratori alimentari prevengano il cancro, a parte il calcio nel caso del cancro al colon-retto.

9 – ALLATTA SE POSSIBILE AL SENO

l'allattamento ha un doppio fattore positivo, protegge la madre dal rischio di cancro alla mammella ed i bambini allattati da sovrappeso o obesità e, dunque, dalle forme di tumore per le quali il sovrappeso rappresenta una causa.

10 – DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO, SEGUI RACCOMANDAZIONI

le persone che hanno superato il cancro dovrebbero essere guidate rispetto al loro regime nutrizionale e di attività fisica da specialisti della materia.



LO SAPEVI CHE I MIRTILLI ROSSI:

1. CONTENGONO ANTOCIANINE CHE RIPULISCONO I
RADICALI LIBERI E MIGLIORANO LA CIRCOLAZIONE,
CONSIGLIATI PER CHI SOFFRE DI GAMBE GONFIE

2. FAVORISCONO LO SVILUPPO DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE
PREVENENDO O ALLEVIANDO INFEZIONI DEL TRATTO URINARIO

3. LE ANTOCIANINE SONO ANCHE MOLECOLE
CHE CONTRASTANO VECCHIAIA E TUMORI

4. CONTENGONO FLAVONOIDI PER CUI
RIDUCONO IL RISCHIO DI PROBLEMI CARDIACI

5. SONO GRANDI ALLEATI DELLA
SALUTE ORALE



LO SAPEVI CHE I CAVOLI ROSSI:

1.GARANTISCONO UNA SANA CRESCITA OSSEA

2.PROTEGGONO DA OSTEOPOROSI, ARTRITE E ALTRI TIPI DI INFIAMMAZIONE

3.MIGLIORANO LA SALUTE DEGLI OCCHI AIUTANDO A SCONGIURARE MALATTIE LEGATE ALL'ETÀ, AD ESEMPIO LA CATARATTA

4.CONTENGONO UNA GRAN QUANTITÀ DI UN AMINOACIDO MOLTO UTILE PER RIDURRE L'INFIAMMAZIONE DI ULCERE NEL SISTEMA INTESTINALE

5.STIMOLANO I GLOBULI BIANCHI

6.OTTIMI PER LE DIETE DIMAGRANTI



LO SAPEVI CHE GLI ASPARAGI:

1.COMBATTONO CELLULITE E RITENZIONE IDRICA PERCHÈ DEPURATIVI E DRENANTI

2.SONO CONSIGLIATI IN GRAVIDANZA PER PREVENIRE MALFORMAZIONI AL FETO, TUTTAVIA CONTROINDICATI DURANTE L'ALLATTAMENTO PERCHÈ POTREBBERO DARE CATTIVO SAPORE AL LATTE

3.AIUTANO A CURARE LA CISTITE

4.SONO INDICATI PER LA PREVENZIONE DI TUMORI DEL COLON, POLMONI, LARINGE, SENO E OSSA

5.CONSIGLIATI PER I DIABETICI, AVENDO INDICE GLICEMICO MOLTO BASSO

6.SONO RICCHI DI FIBRE E AIUTANO IN CASO DI STIPSI



LO SAPEVI CHE LE FRAGOLE:

1. HANNO PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE

2. CONTENGONO XILITOLO, SOSTANZA CHE PROTEGGE I DENTI DA PLACCA E TARTARO OLTRE AD AVERE AZIONE SBIANCANTE

3. MIGLIORANO LA SALUTE DEGLI OCCHI AIUTANDO A SCONGIURARE MALATTIE LEGATE ALL'ETÀ, AD ESEMPIO LA CATARATTA

4. AIUTANO IL DIMAGRIMENTO E LA MEMORIA

5. HANNO PROPRIETÀ ANTI-CANCRO E SONO RICCHE DI ANTIOSSIDANTI

6. CONTRIBUISCONO A CONTRASTARE ARTROSI, GOTTA E REUMATISMI



LO SAPEVI CHE LE CILIEGIE:

1. CONTENGONO MELATONINA, SOSTANZA CHE REGOLA IL CICLO SONNO—VEGLIA
2. SONO FRUTTI DIURETICI E LEGGERMENTE LASSATIVI, INDICATE IN CASO DI STIPSI
3. STUDI RECENTI LE CONSIGLIANO PARTICOLARMENTE PER CHI PRATICA SPORT PER I LORO EFFETTI ANTINFIAMMATORI E ANTIDOLORIFICI
4. RICCHE DI VITAMINE A, B E C E FONTE DI MAGNESIO, POTASSIO, CALCIO E FERRO
5. IL CALCIO LE RENDE VALIDE ALLEATE PER CHI SOFFRE DI UNGHIE FRAGILI



LO SAPEVI CHE LE ALBICOCCHIE:

1.HANNO UN ALTO CONTENUTO DI FIBRE, UTILI PER DIMAGRIRE

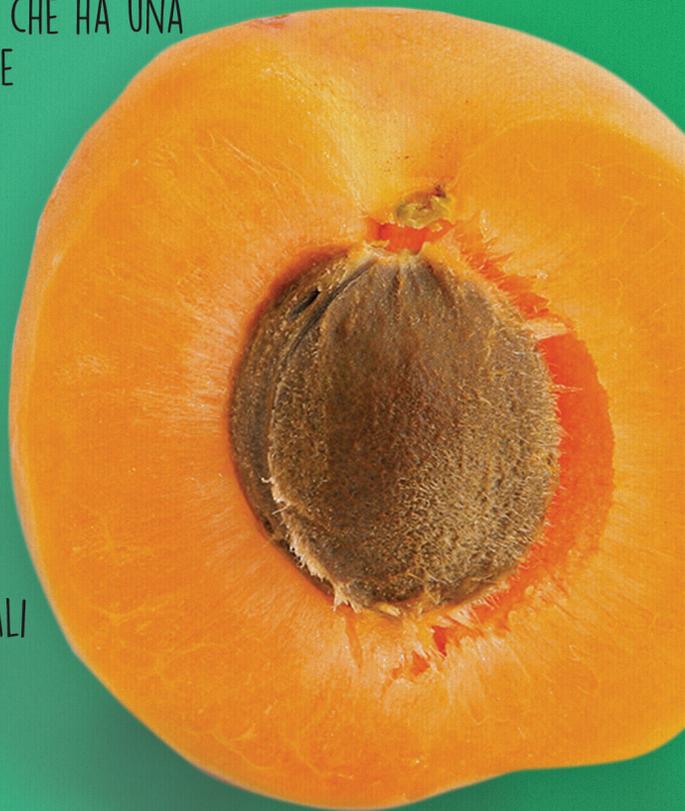
2.SONO RICCHE DI BETACAROTENE CHE HA UNA FORTE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTE E CONTRASTA I RADICALI LIBERI

3.PROMUOVONO LA SALUTE CARDIOVASCOLARE

4.PROTEGGONO LA PELLE E STIMOLANO LA MELANINA

5.PREVENGONO LA STITICHEZZA

6.GRAZIE ALL'ABBONDANZA DI SALI MINERALI SONO UN VALIDO AIUTO IN CASI DI SPOSSATEZZA, MAGARI DOVUTA AL CALDO



LO SAPEVI CHE I FICHI:

1. SONO RICCHI DI FIBRE E CONSIGLIATI PER CHI SOFFRE DI STITICHEZZA

2. OTTIMI PER LA PELLE, AIUTANO A RISOLVERE I PROBLEMI DI ACNE

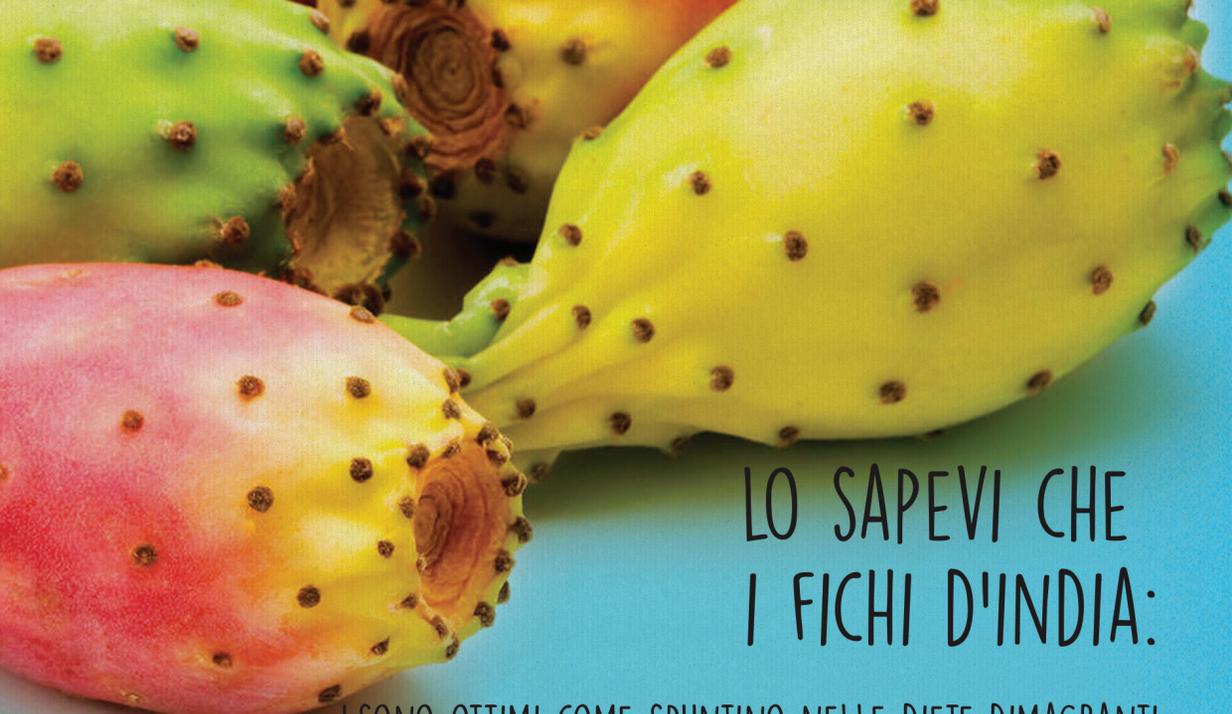
3. CONTENGONO POLIFENOLI, CONTRIBUISCONO A MANTENERE
LE CELLULE GIOVANI E AIUTANO A PREVENIRE DIVERSI
TIPI DI TUMORE: SENO, COLON E PROSTATA

4. OTTIMI ALLEATI DI OSSA E DENTI

5. RICCHI DI ZUCCHERI,
SONO UNA BUONA
FONTE DI ENERGIA PER NON
RIPIEGARE SU DOLCI E CAFFÈ

6. SONO NOTI PER I BENEFICI
SUL SISTEMA DIGESTIVO,
UTILIZZATI CONTRO
COLICHE E INDIGESTIONI





LO SAPEVI CHE I FICHI D'INDIA:

- 1.SONO OTTIMI COME SPUNTINO NELLE DIETE DIMAGRANTI
- 2.SONO INTEGRATORI ALIMENTARI NATURALI
- 3.RIDUCONO IL RISCHIO D'AMMALARSI DI DIVERSI TUMORI
- 4.SONO FORTEMENTI CONTROINDICATI PER CHI SOFFRE DI DIVERTICOLOSI
- 5.AIUTANO A PREVENIRE IL DIABETE E SONO ANTIOSSIDANTI

LO SAPEVI CHE LE MELANZANE:

1. SONO AD ALTO CONTENUTO D'ACQUA, PER QUESTO CONSIDERATE
DEPURATIVE E CONSIGLIATE IN CASO DI INFIAMMAZIONI DELLE VIE URINARIE

2. CONTENGONO POCHISSIMI GRASSI E PER LA PRESENZA DI FIBRE
CONTRIBUISCONO AD AUMENTARE IL SENSO DI SAZIETÀ

3. SONO UN OTTIMO ALIMENTO PER AUMENTARE L'ASSUNZIONE
DI ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA

4. I FITONUTRIENTI PRESENTI SONO NOTI
PER I BENEFICI DELLA FUNZIONE
COGNITIVA E CEREBRALE

5. CONTENGONO POTASSIO
E FIBRE CHE MODULANO
L'ASSORBIMENTO
INTESTINALE DEL
COLESTEROLO



LO SAPEVI CHE I MELOGRANI:

1. SVOLGONO UNA POTENTE AZIONE CONTRO I TUMORI, SOPRATTUTTO SENO, PROSTATA E TUMORI DELLA PELLE

2. CONSUMARE SUCCO DI MELOGRANO AIUTA A RIDURRE IL COLESTEROLO LDL

3. RIDUCONO L'IPERPIGMENTAZIONE, RUGHE E MACCHIE DI ETÀ

4. PROTEGGONO IL CUORE E POSSONO AGIRE DA ANTICOAGULANTI, IL LORO SUCCO RIDUCE IL RISCHIO DI ARTERIOSCLEROSI

5. GRAZIE A ANTIOSSIDANTI E VITAMINE RALLENTA IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO CELLULARE

6. VALIDO AIUTO PER ACNE E PELLE GRASSA



LO SAPEVI CHE LA ZUCCA:

1. MANGIARE LA ZUCCA FAVORISCE LA DIURESI E AIUTA A ELIMINARE I LIQUIDI TRATTENUTI E IL SENSO DI GONFIORE

2. CONTIENE MAGNESIO E TRIPTOFANO CHE AIUTANO A RILASSARE I MUSCOLI E AD ALLONTANARE INSONNIA E ANSIA

3. IL BETACAROTENE PROTEGGE IL SISTEMA CIRCOLATORIO ED È UN BUON ANTINFIAMMATORIO

4. ESSENDO AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE FAVORISCE L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE E IL SENSO DI SAZIETÀ

5. AIUTA A CONTRASTARE IL DIABETE



LO SAPEVI CHE I PEPERONCINI:

1.MIGLIORANO LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

2.SONO RICCHISSIMI DI VITAMINA C

3.ATTIVANO IL METABOLISMO E AIUTANO A DIMAGRIRE

4.CONTENGONO CAPSAICINA, CHE HA POTERI ANTIBATTERICI E ANTIREUMATICI

5.RIDUCONO IL COLESTEROLO NEL SANGUE

6.COME TRADIZIONE RACCONTA, SONO AFRODISIACI



Come possiamo aiutare i nostri pazienti, i loro familiari e tutti noi a fare prevenzione? Informandoci.

E per far questo vi consiglio la pagina facebook Percontodismith.

Cominciamo dal nome: Edwin Smith, è un egittologo che ebbe la fortuna di acquistare un papiro da un rigattiere di Luxor, papiro che, grazie alla figlia Leonora, che nel 1906 lo consegna alla New York Historical Society, si scopre essere il più antico trattato medico scientifico tramandatoci dalla storia. Da molti anni è conservato alla New York Academy Medicine e per la prima volta, nel 1930, è stato tradotto. In quello scritto intriso di geroglifici compariva, tra le altre cose, la prima descrizione di carcinoma mammario. Da qui l'ispirazione: occupandomi da tanti anni di tumore al seno mi sono sentito parte di un percorso, come quando corri la staffetta, prendi il testimone da chi ti ha preceduto e lo

passi a chi ti succede. Io ho immaginato di passare il mio sapere, che probabilmente non sarebbe stato quello che è, se non avessi avuto come maestro Umberto Veronesi. Sento di essere diventato oncologo anche grazie a Smith, senza il quale forse non avremmo mai saputo che già nel 1600 a.C. medici come noi nell'Antico Egitto provavano a curare il cancro. La pagina nasce con lo scopo di raccontare con un linguaggio semplice informazioni utili, relative a stile di vita, alimentazione, prevenzione e cancro, supportate sempre da studi scientifici, provando a contrastare le tante bufale che si incontrano sul web. Cercare di far diventare un argomento così delicato alla portata di tutti è uno sforzo enorme, ma credo la conoscenza possa rendere tutti più consapevoli e responsabili.

Saverio Cinieri
oncologo medico



LA PREVENZIONE COME
STILE DI VITA.

Questo progetto è stato reso possibile grazie a un unrestricted grant:



in collaborazione con il Prof. Saverio Cinieri, Direttore UOC Oncologia Medica & Breast Unit - Ospedale Sen. A. Perrino (Brindisi)

Per rimanere sempre informato su stile di vita, alimentazione, cancro e prevenzione segui le pagine social ufficiali Facebook e Instagram del Prof. Saverio Cinieri: Percontodismith

percontodiSmith

