

QUALI ALTRE ABITUDINI DELLO STILE DI VITA INFLUISCONO SUL CANCRO?

L'eccesso di **alcol** aumenta il rischio di cancro di esofago e pancreas, soprattutto nei fumatori.

Il **sovrappeso** accresce il rischio di cancro di mammella, colon e prostata. Poi ci sono fattori quali l'**esposizione ad amianto, fumo passivo e sostanze chimiche tossiche**. In particolare, il controllo di **quattro variabili dello stile di vita** (abolizione di fumo e alcol, passaggio a una dieta a base vegetale molto povera di grassi e ricca fibre, mantenimento del peso corporeo entro limiti normali) sarebbe in grado di **prevenire quasi l'80%** dei tumori che si verificano oggi nelle società industrializzate. Invece di avere 1 caso di morte per cancro su 5, la mortalità scenderebbe a 1 su 20. Non è un sogno irrealizzabile!

QUALCHE CONSIGLIO...

Alcune sane regole di vita consentono di prevenire la maggioranza dei tumori. Un buon punto di partenza è il **cibo**. Si può incominciare riducendo la quantità di grassi e di colesterolo della dieta, limitando sensibilmente i cibi animali (meglio ancora, eliminandoli del tutto). Molti studi hanno dimostrato che una dieta di questo tipo riduce non solo il rischio di molti tipi di cancro, ma anche quello di cardiopatia, diabete, ictus cerebrale. Cambiare stile di vita non è così difficile: richiede l'apprendimento di nuove abitudini e abilità, ma è un ottimo investimento! Ad esempio, ridurre grassi e colesterolo nella dieta significa abituarsi a preparare piatti con ingredienti vegetali. **Un valido sistema per cominciare è quello di stabilire di mangiare solo piatti vegetali un paio di giorni alla settimana. In questo modo, è possibile**

sperimentare nuove ricette, allestendo così un ricettario personale con i piatti preferiti. Man mano che prenderete confidenza con questi cibi, verrà naturale consumarne sempre di più, dimenticando senza rimpianti le precedenti abitudini!

Approfondimenti:

Baroni L., Diehl H.: "Decidi di star bene" Ed. Sonda 2004

I FATTORI DI RISCHIO DI CANCRO

TABACCO: il fumo è responsabile di **1 caso su 3 di morte** per cancro.

CARNE: la carne rossa (manzo, maiale, ovini) è stata inserita nel gruppo 2A della lista delle sostanze cancerogene, che significa che è probabilmente cancerogena per l'uomo. La carne trasformata (prosciutto, salame, ecc.) è stata invece inserita nel gruppo 1, perché le prove che aumenti il rischio di cancro al colon sono considerate più che sufficienti. Tuttavia, il consiglio non è certo quello di passare dal manzo al pollo (o al pesce), ma di passare ai cibi vegetali, sicuramente preventivi e privi di grassi saturi e colesterolo, sostanze che sono state messe in relazione con un aumento del rischio di cancro.

CIBO SPAZZATURA: chi si riempie lo stomaco di **merendine, patatine e bibite gasate**, rinuncia agli anticancro naturali presenti in frutta e verdura.

SEDENTARIETÀ: chi pratica attività fisica per almeno quattro ore la settimana **riduce il rischio di cancro** di mammella e colon **di più di 1/3**.

SOVRALIMENTAZIONE: nella donna, l'eccesso di peso aumenta in modo considerevole il rischio di cancro di **mammella, colon ed endometrio**. Nell'uomo aumenta il rischio di cancro di **prostata e colon**.

ALCOL: l'abuso d'alcol è direttamente in rapporto con il cancro di **fegato, gola ed esofago**. Nella donna, anche bere solo 1-2 bicchieri di vino al giorno aumenta il rischio di cancro della mammella.

VERSO LA DIETA OTTIMALE

Consumare pane e cereali integrali. Contengono vitamine, sali minerali e fibre di cui gli alimenti raffinati sono privi.

Mangiare frutta fresca tutti i giorni.

Mangiare una gran varietà di verdura. In particolare, la verdura a foglia verde scuro è un concentrato di nutrienti (è ricca di ferro, di molte vitamine e di calcio: 100 grammi di questa verdura forniscono più calcio di 100 grammi di latte). La verdura gialla è ricca di beta-carotene, vitamina con effetto antiossidante.

Consumare regolarmente frutta secca oleaginosa. Contiene molti minerali, vitamine e acidi grassi di buona qualità.

Mangiare in abbondanza i legumi: lenticchie, fagioli, piselli, ceci. Forniscono proteine, minerali e fibre e hanno un contenuto di grassi molto modesto.

IL CANCRO FAI-DA-TE

Molti tipi di cancro sono il risultato dell'esposizione cronica a **fattori ambientali nocivi**.

Cibo, bevande, atmosfera e ambiente lavorativo sono tutti fattori in grado di determinare chi andrà a **incrementare** le statistiche dei **casì di cancro**.

Questo volantino è stato realizzato da:

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it
Chiunque desideri distribuirlo, può richiederlo a SSNV

Dr. Luciana Baroni - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana,
Dr. Hans Diehl - Lifestyle Medicine Institute - California, USA

In Italia, negli ultimi 20 anni, la mortalità per cancro è passata da circa 160mila a circa 180mila casi l'anno.

SIGNIFICA CHE SE CI AMMALIAMO DI CANCRO È COLPA NOSTRA?

Non è questione di colpe, ma di informarsi e fare delle scelte per prevenire il problema: possiamo fare moltissimo cambiando alcune nostre abitudini sbagliate. Anche se la medicina continua a progredire nella diagnosi precoce e nella prevenzione del cancro, la triste verità è che il tasso complessivo di morte per molti tumori è in crescita: in Italia, negli ultimi 20 anni, è passato da circa 160 mila a circa 180 mila casi l'anno, e si stima che vengano diagnosticati più di 1.000 nuovi casi di tumore al giorno. A livello mondiale, l'IARC ha stimato per il 2018 un aumento dei nuovi casi a 18,1 milioni, e delle morti a 9.6 milioni, il che significa che **la vita di 1 uomo su 5 e 1 donna su 6 è oggi stroncata dal cancro.** Ma questa tendenza può essere invertita: **solamente adottando le precauzioni note, il cancro potrebbe essere prevenuto nel 70-80% dei casi.**

Nell'80% dei casi il cancro è riconducibile a fattori legati allo stile di vita quali fumo, obesità, alcol e una dieta ricca di prodotti di origine animale e di grassi.

QUALSIASI COSA, PUR DI EVITARE UNA MALATTIA COSÌ TERRIBILE!

Qualsiasi cosa, certo, tranne modificare le proprie abitudini di vita. Prendiamo ad esempio il cancro del polmone (il più letale nei Paesi Occidentali): è dal 1964 che ne è stata stabilita ufficialmente la diretta **relazione con il fumo di sigaretta.** È vero che il numero di fumatori sta scendendo, ma in Italia circa 1/5 della popolazione continua a fumare! **Il cancro di polmone, labbra, lingua, gola ed esofago potrebbe essere abbattuto del 90% semplicemente rinunciando al fumo,** il che dimezzerebbe anche l'incidenza del cancro della vescica.

ESISTE UN RAPPORTO CON L'ALIMENTAZIONE?

È stato stimato che in media **il 32% di tutti i tumori è da ricondurre all'alimentazione.** Però i tumori più diffusi (prostata e colon nell'uomo, mammella e colon nella donna) sono dovuti alla **sovralimentazione** (eccesso di grassi e di peso corporeo) **per il 50-70%.**

E SE FOSSERO INVECE I PRODOTTI CHIMICI PRESENTI NEL CIBO?

I carcinogeni (i prodotti chimici che provocano il cancro) sono sicuramente dannosi, in considerazione delle grandi quantità di additivi, conservanti, aromatizzanti, pesticidi e altri prodotti impiegati per la produzione e commercializzazione degli alimenti. Tuttavia, solo il 2% dei tumori può essere collegato con certezza a queste sostanze. Per contro, le connessioni tra cancro e certi fattori dietetici, quali ad esempio fibre (che sono sostanze protettive) e grassi (che invece sono sostanze che lo favoriscono), sono sempre più certe. **Nei Paesi in cui si consumano pochi grassi e molte fibre, l'incidenza del cancro di colon, mammella e prostata è trascurabile.** Al contrario, in Paesi come il Nordamerica e la Nuova Zelanda, dove la dieta è ricca di grassi e povera di fibre, l'incidenza di questi tumori è elevata.

MA NON PUÒ DIPENDERE DA FATTORI ETNICI?

Gli studiosi ci hanno già pensato. Si è trovato che i giapponesi residenti in Giappone, dove la dieta è ricca di fibre e povera di grassi (15%), hanno una bassa incidenza di questi tumori. Ma nei giap-

AUMENTO DEL RISCHIO DI MORTALITÀ DA CANCRO PER GLI IMMIGRATI GIAPPONESI

Tipo di cancro	Giapponesi in Giappone	Giapponesi alle Hawaii	Persone di razza bianca alle Hawaii
Mammella	1x	4x	6x
Colon	1x	5x	5x
Prostata	1x	11x	3x
Retto	1x	3x	2x
Polmoni	1x	2x	4x

Percentuale di mortalità per cancro in rapporto all'alcol
Esofago: 75%
Bocca: 50%
Laringe: 50%
Fegato: 30%



ponesi emigrati alle Hawaii, che hanno quindi adottato abitudini alimentari e stile di vita occidentali, l'incidenza di questi tipi di cancro risulta drammaticamente elevata, al punto da eguagliare quella degli americani.

MA IN CHE MODO FIBRE E GRASSI POSSONO INFLUENZARE IL CANCRO?

Non sono ancora disponibili tutte le risposte, ma è noto che il **cancro risulta dall'azione dei carcinogeni,** sostanze chimiche irritanti che nel tempo possono produrre lesioni cancerose. Gli acidi biliari ne sono un esempio. La quantità di grassi nella dieta influenza la quantità di bile prodotta nell'intestino, dove alcuni acidi biliari possono venire trasformati in composti irritanti ad azione cancerogena: più a lungo questi composti restano a contatto con le pareti del colon, maggiore sarà l'irritazione. E qui si comprende l'importanza delle fibre. Con una dieta povera di fibre, il cibo si muove lentamente lungo l'intestino, spesso impiegando 3-5 giorni per percorrerlo tutto. Le fibre invece assorbono acqua come una spugna, aumentando il volume della massa fecale e stimolandone il transito. Con una dieta ricca di fibre, il cibo attraversa l'intestino in 24-36 ore. Ciò ha un duplice effetto benefico per il colon: abbrevia l'esposizione alle sostanze irritanti e ne diluisce la concentrazione, grazie alla capacità delle fibre di trattenere acqua e di isolare come una pellicola la parete intestinale. Un elevato consumo di grassi inoltre deprime l'attività delle cellule del sistema immunitario e aumenta i livelli ematici degli ormoni sessuali. Molti studi hanno mostrato che ciò è in rapporto con l'insorgenza del cancro della mammella e si ritiene sia collegato anche con altri tipi di cancro.

Per mangiare bene bisogna preparare piatti gustosi. Un buon libro di cucina, con ricette basate su ingredienti vegetali, è un investimento di lunga durata. Non c'è metodo migliore per cambiare il proprio modo di alimentarsi.