



Nutrizione e stile di vita a supporto della PREVENZIONE ONCOLOGICA

10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)

1

Mantieni un peso salutare

- **Mantenere il peso nel range di «normopeso»** (BMI 18,5-24,9 Kg/m² Circonferenza vita < 94 cm per l'uomo e < 80 cm per la donna)
Il BMI si esprime come rapporto tra peso e quadrato dell'altezza

2

Mantieniti fisicamente attivo

- **Evitare l'aumento di peso in età adulta**
- Essere **fisicamente attivi tutti i giorni**
- **Almeno 150 minuti** di attività aerobica di moderata intensità o **almeno 75 minuti** di attività aerobica vigorosa **alla settimana**
- **Limitare le abitudini sedentarie** (computer, tv e tutte le attività da seduti)

3

Consuma cereali integrali, verdura, frutta e legumi

- **Consumare una dieta ricca di fibre** (almeno 30g al giorno)
- **Adottare una dieta ricca in cereali integrali, vegetali, frutta e legumi**
- Consumare **almeno 5 porzioni** di vegetali non amidacei e frutta (circa 400g)

4

Limita il consumo di cibi già pronti ricchi di grassi, amidi o zuccheri

- **Limitare gli alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri** : piatti pronti, snacks, patatine, merendine, dolci, caramelle
- I cibi industriali ricchi di grassi, amidi o zuccheri **promuovono il sovrappeso**

5

Limita il consumo di carni rosse e carni lavorate

- **Se si consumano carni rosse** (manzo, vitello, maiale, agnello, capra, cavallo, montone), **limitarne il consumo**
- **Consumare molto poco o evitare la carne conservata** (salumi, insaccati)

6

Limita il consumo di bevande zuccherate

- **Bere prevalentemente acqua e bevande non zuccherate**
- **Limitare i succhi di frutta** (anche quelli non zuccherati)
- Le bevande zuccherate **promuovono il sovrappeso**

7

Limita il consumo di bevande alcoliche

- Per la prevenzione del cancro, **è bene non bere alcolici**
- Anche piccole quantità di alcol possono aumentare il rischio di alcuni tipi di cancro

8

Non utilizzare integratori per la prevenzione dei tumori

- Si raccomanda cautela nell'utilizzo degli integratori, puntare a soddisfare i fabbisogni nutrizionali con il cibo
- **Alte dosi di integratori non sono raccomandate per la prevenzione del cancro**

9

Per le madri, se puoi allatta al seno il tuo bambino

- **L'allattamento al seno** comporta benefici sia per la madre che per il bambino
- L'OMS consiglia l'allattamento esclusivo al seno fino ai 6 mesi, da proseguire fino ai 2 anni di vita o oltre, integrato con cibi complementari

10

Dopo la diagnosi di cancro, segui le Raccomandazioni, se puoi

- Le condizioni individuali possono essere differenti, rivolgersi a professionisti del settore per ricevere **consigli nutrizionali personalizzati**
- A meno che non diversamente indicato dal proprio medico, **dopo la fase acuta del trattamento, è consigliato a tutti di seguire le Raccomandazioni**