NUTRIZIONE E STILI DI VITA ALLEATI CONTRO IL CANCRO

Gli esperti del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro hanno raccolto le ultime evidenze che correlano la nutrizione con lo sviluppo di patologie tumorali.

Le attuali evidenze scientifiche confermano infatti che la nostra salute può dipendere dallo stile vita che si decide di intraprendere.

Da oltre 50 anni vengono analizzati i cosiddetti fattori di rischio modificabili che possono aumentare o una ridurre la probabilità di sviluppare

una malattia tumorale.

Tra quelli che aumentare il rischio, fumo, sedentarietà, alimentazione e consumo di alcol sono ormai dichiaratamente nella lista neri dei fattori pro cancerogenici.

Vi sono tuttavia numerose altre **variabili** che i vari studi hanno dovuto tenere in considerazione.

Si tratta dei fattori di rischio **non modificabili che** non dipendono dal comportamento o dalle scelte del singolo individuo.

Età, **sesso** ed **etnia** sono i principali **fattori** che troviamo in questa classe.

L'incrocio di tutte le variabili prima elencate ha permesso al **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro di pubblicare un terzo report** su dieta, nutrizione, attività fisica e cancro.

Le evidenze emerse hanno permesso di formulare **dieci raccomandazioni per la prevenzione delle malattie oncologiche:**

– **mantenersi normopeso**

– **mantenersi fisicamente attivo**

– **consumare cereali integrali, verdura, frutta e legumi**

– **limitare il consumo di alimenti processati ricchi di grassi e zuccheri**

– **limitare il consumo di carne rossa ed evitare le carni elaborate**

– **evitare le bevande zuccherate**

– **limitare le bevande alcoliche**

– **mantenere una dieta corretta ed equilibrata**

– **allattare al seno i primi sei mesi di vita del bambino**

– **effettuare regolarmente screening di prevenzione per i tumore**

In generale quindi porre attenzione al proprio **stile di vita** è una delle più importati

forme di **difesa** che abbiamo per prevenire le malattie oncologiche.