

LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA



Continuiamo il nostro approfondimento rispetto a quanto emerso nel convegno di aggiornamento di estetica oncologica organizzato da OTI. Con la nutrizionista Francesca Ghelfi, parliamo di alimentazione



Francesca Ghelfi
Nutrionista del progetto
SmartFood presso
Istituto Europeo di Oncologia

Quali sono le fonti attendibili a cui fare riferimento?

Leggere, informarsi e attuare cambiamenti nello stile di vita sono tutti gesti che possono contribuire alla prevenzione di numerose patologie. È però importante saper riconoscere quali fonti siano tratte da risultati scientifici attendibili e quando, invece,

da errate interpretazioni o mistificazioni.

Di seguito alcuni consigli pratici:

- **Leggere attentamente:** il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti. Attenzione quindi ai termini “scoperta scientifica” oppure “miracolo” in quanto anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata;
- **Ricericare la “versione integrale” della storia,** i servizi che si possono vedere in tv o leggere sui giornali sono troppo brevi per includere tutti i dettagli di un argomento. È fondamentale quindi approfondire le questioni su libri o periodici dedicati, controllando la presenza dei risultati su riviste scientifiche;
- **Non affidarsi a soluzioni troppo facili,** l'organismo umano è una macchina complessa e il cibo che consumiamo con la dieta è ricco di molti composti diversi che possono interagire con il nostro organismo. La strategia migliore per la prevenzione va ricercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento;
- **Affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute,** prima di intraprendere dei cambiamenti drastici è sempre raccomandabile consultare il proprio medico. Esso, con anni di esperienza professionale, sarà sicuramente in grado di dare un parere basato sulla validità scientifica della nuova strategia da intraprendere ma anche sull'adeguatezza o meno al soggetto che vuole intraprenderla;
- **Mantenere un sano scetticismo,** non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo o servizio che leggiamo o vediamo, ma è sufficiente utilizzare il buon senso. Se una soluzione suona troppo facile e comoda per essere vera, probabilmente non lo sarà.

Qualche esempio di una buona condotta alimentare.

Un pasto si può definire bilanciato quando la sua composizione include alimenti fonti di macronutrienti fondamentali (carboidrati, proteine, grassi) in quantità equilibrate senza dimenticare vitamine e sali minerali. Per capire come comporre ogni pasto, è utilissima la rappresentazione grafica elaborata dall'Harvard Medical School di Boston che propone “Il piatto sano”.

Bando alle diete che escludono interi gruppi alimentari ai pasti principali e porte aperte all'integrazione bilanciata di cereali, possibilmente integrali, proteine “salutari”, verdure e ortaggi, olii vegetali per il condimento, frutta e acqua.

Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura.

- Prediligere prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori
- Le verdure non rappresentano solo un contorno, fuori pasto servono a tenere a bada il senso di fame, aggiungerle ai primi e ai secondi piatti contribuiscono a comporre ricette colorate, salutari e sazianti.
- Anche la frutta può diventare un ingrediente di ricette dolci e salate, o essere aggiunta a yogurt e insalate.

Cereali e derivati integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto

- Prediligere i cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno, quinoa, riso integrale, considerando che una porzione media equivale a circa 80 grammi.
- Ogni volta che è possibile cercare di consumare sia il pane che la pasta integrali.
- Quando si acquistano prodotti integrali assicurarsi che il primo ingrediente della lista sia la farina integrale.

La varietà è fondamentale anche per le fonti di proteine

- Consumare il pesce, in particolare pesce azzurro, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.
- I legumi rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibra. Unirli ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.
- Altre fonti proteiche, da consumare ognuna max 2 volte alla settimana, possono essere la carne bianca, le uova e i latticini (meglio freschi e magri).
- Limitare il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evitare i salumi.

Condimento principe: olio extravergine d'oliva

- Prediligere l'utilizzo dell'olio extravergine a crudo.
- Se si utilizzano gli oli di semi, acquistare quelli spremuti a freddo.
- Insaporire i piatti con spezie ed erbe aromatiche, per arricchire di sapore e di salute il pasto.

Cosa prediligere cosa mangiare saltuariamente, cosa evitare?

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evitare le bevande zuccherate

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici, in particolare prodotti industriali, è strettamente correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità; queste condizioni aumentano il rischio di cancro, diabete e malattie cardiovascolari. Anche le bevande dolci hanno un ruolo cruciale nell'aumento del peso, soprattutto se consumate con regolarità: questo effetto negativo non è dato soltanto dall'apporto calorico, bensì dalla loro incapacità di saziare portando a un consumo smodato. Non tutti gli alimenti ricchi di calorie sono dannosi per la salute, un classico esempio è rappresentato dalla frutta secca che, se consumata in quantità adeguata, è in grado di incidere positivamente sullo stato di salute poiché ricca di fibra, grassi salutari, micronutrienti e fitocomposti.

Focus

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi con elevato apporto calorico in un piccolo volume: la maggioranza delle calorie fornita da questi alimenti è data da grassi e zuccheri, quindi il consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo. Molti di questi alimenti non forniscono composti utili all'organismo come vitamine, sali minerali e polifenoli, e risultano soltanto dannosi per la salute: a causa di questo scarso valore nutrizionale le loro calorie sono soprannominate "calorie vuote". Riconoscere questi alimenti è semplice, in generale sono prodotti che hanno subito diverse lavorazioni e raffinazioni, sono poveri di acqua e fibre e ricchi di grassi e/o zuccheri. Dolciumi, biscotti, merendine, snacks al cioccolato, patatine, salse da condimento sono esempi di alimenti altamente energetici. Tra le bevande zuccherate sono compresi i succhi di frutta e le bevande gassate.

Limitare il consumo di alcol

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro: se ne raccomanda quindi un consumo decisamente moderato. Allo stesso tempo, però, esistono evidenze che un consumo moderato di un certo genere di alcol possa contribuire alla prevenzione del rischio di patologie cardiovascolari. Queste informazioni richiedono molta attenzione perché, se è vero che dal punto di vista cardiologico un piccolo consumo di alcol possa fare bene, in ambito oncologico questo beneficio non si è mai dimostrato e anzi non è stato possibile individuare un livello di consumo al di sotto del quale il rischio di cancro non aumenti.

Le ricerche dimostrano che l'effetto negativo dell'alcol è ulteriormente amplificato quando combinato con il

fumo di sigaretta. Oltretutto le bevande alcoliche forniscono parecchie calorie, quindi un consumo smodato può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità. Le donne incinte non dovrebbero consumare alcol.

Limitare il consumo di carne rossa ed evitare il consumo di carni lavorate e conservate

Gli alimenti di origine animale, consumati all'interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali, rappresentano un apporto di nutrienti e possono rientrare in una dieta salutare e preventiva. Gli insaccati e le carni lavorate e processate sarebbero da eliminare o da consumare solo occasionalmente. Si considerano rosse le carni di manzo, maiale e agnello e i loro derivati. La raccomandazione di limitare ad una, due volte massimo alla settimana comprende tutte queste tipologie di carne e i loro derivati. Salsicce, wurstel, prosciutti, salami, altri salumi e insaccati sono considerati prodotti trasformati e conservati, quindi da consumare occasionalmente.

Consumare più alimenti di origine vegetale

In generale frutta e verdura, essendo ricche di acqua e fibra, hanno un apporto calorico basso e, soprattutto quando consumate con varietà, rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche chiamate fitocomposti. I legumi sono una buona fonte proteica e i cereali integrali contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta. La frutta secca e i semi oleosi sono concentrati di micronutrienti e grassi salutari, benefici per il sistema cardiovascolare, mentre le erbe aromatiche e le spezie sono utili per arricchire la dieta di sapori naturali e vitamine e sali minerali. Consumando principalmente alimenti di origine vegetale è possibile ridurre il rischio di cancro ma anche di sovrappeso e obesità.

Attenzione al sale

Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 5 g al giorno rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la protezione della salute. Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale sono legati principalmente al sodio. Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura: il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (che rappresenta il 10% del consumo totale), il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga (circa 36% del totale) e infine quello nei prodotti trasformati (più del 50% del sodio totale consumato). In media un uomo italiano consuma circa 12 g di sale al giorno, mentre per la donna circa 9 g, entrambi valori che superano abbondantemente la soglia massima di sicurezza per la salute.