



## **ALIMENTAZIONE, STILI DI VITA E FATTORI PROTETTIVI** **Come il mangiar sano previene anche il tumore**

Un argomento molto discusso da anni è quello legato alle diete, soprattutto quando si tratta di ridurre il peso corporeo; un nuovo aspetto del problema è invece quello dell'importanza che riveste la scelta del cibo e i metodi di cottura per le persone che sono state affette da alcuni tipi di tumori o per prevenire la recidiva o la comparsa. Di questo argomento abbiamo parlato con il Dott. Danilo Orlandini Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica oltre che in Geriatria, che svolge la sua attività presso il Poliambulatorio CENTRO MEDICO struttura partner del C.T.R. di Via Fratelli Cervi 59 a Reggio Emilia. Il medico dietologo nutrizionista, spiega il Dott. Orlandini, è lo specialista che aiuta la persona a migliorare il modo di alimentarsi per adattarlo alle proprie necessità di vita, di lavoro e di attività fisica per aumentare il senso di benessere. **La trasformazione degli alimenti in sostanze che possano essere utilizzate dall'organismo è regolata sul peso corporeo su cui la persona si stabilizza per un periodo di tempo abbastanza lungo: la dieta quindi non è semplicemente "mangiare un pò meno per perdere qualche chilo", ma è un atto medico terapeutico e come tale, deve essere controllata e personalizzata. In tutti i campi della medicina sono possibili w appropriati interventi dietetici specifici: dal trattamento del sovrappeso e dell'obesità a quello della sindrome metabolica [ malattia legata anche ad abitudini di vita non salutari ], in alcune condizioni non dovute a malattia [ ad esempio la gravidanza ] e nelle malattie croniche che possono essere anche in parte conseguenza di cattive abitudini alimentari [ diabete, malattie gastroenterologiche, reumatiche, infettive, ed anche oncologiche ]. Le abitudini alimentari svolgono un ruolo di un certo rilievo nella comparsa di alcuni tumori [ in particolare nel tumore al seno delle donne ] che potrebbero essere prevenuti anche con una dieta e una corretta scelta di alimenti. Numerose ricerche scientifiche fanno ritenere che le abitudini alimentari svolgano un ruolo di un certo rilievo nella genesi di alcuni tumori.** Secondo l'American Institute for Cancer Research [ AICR istituto americano per la ricerca sui tumori ] oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi [ eccesso di alimenti associato a una scarsa attività fisica ] che qualitativa. Ciò significa che buona parte dei tumori potrebbe essere prevenuta semplicemente con una dieta corretta e una scelta ragionata degli alimenti. **Anche piccoli cambiamenti nella dieta quotidiana allontanano la probabilità di ammalarsi di tumore e il rischio di recidive nelle persone che hanno avuto un tumore curabile, particolarmente nelle donne che hanno avuto un tumore al seno.** Modificazioni ragionevoli della dieta che abbiano l'obiettivo di ridurre la quantità di sostanze dannose presenti nel sangue, mediante la scelta di cibi adatti e cucinati in modo corretto, possono migliorare di molto sia la qualità della vita, sia il rischio di ammalarsi di malattie anche gravi. Il medico dietologo nutrizionista aiuta a variare l'alimentazione in modo che non ci si debba privare dei cibi che piacciono di più; insegna a utilizzare tutti i metodi di cottura. **Infine deve essere il medico che sa valutare la persona nel suo insieme, con i suoi problemi e le sue esigenze, ad aiutarla a individuare i prodotti da preferire e a scoprire le trappole che sono spesso nascoste nei cibi.**