

# Decalogo prevenzione A TAVOLA

Si può ridurre drasticamente il rischio di contrarre un tumore: in sintesi le raccomandazioni delle maggiori istituzioni scientifiche

di Carla Favaro

**Nonostante resti** ancora molto da definire sulle relazioni fra componenti della dieta e tumori, sappiamo tuttavia che l'alimentazione può giocare un ruolo importante in tutte le fasi del processo di cancerogenesi. Secondo stime autorevoli, una dieta corretta abbinata ad uno stile di vita attivo e ad un peso salutare possono ridurre il rischio di tumori di circa il 30-40%. E se si evita di fumare, il rischio si riduce ulteriormente del 30%. Quali sono, dunque, gli accorgimenti da seguire a tavola? La risposta probabilmente più autorevole, esauriente ed aggiornata giunge da

un documento di più di 500 pagine, pubblicato nel novembre 2007, dal titolo: «Alimenti, Nutrizione, Attività Fisica e Prevenzione del Cancro: una prospettiva globale». A sottoscrivere sono il World Cancer Research Fund e l'American Institute for Cancer Research. Ecco, in sintesi, le raccomandazioni (l'intero rapporto può

essere letto sul sito [www.dietaandcancerreport.org](http://www.dietaandcancerreport.org)).

**Più snelli e più attivi.** Ancora una volta l'attenzione viene focalizzata prima di tutto su due fattori che possono avere un ruolo molto importante per la salute in generale e la riduzione del rischio di tumore in particolare: il controllo del peso e l'attività fisica. La prima e la seconda raccomandazione suggeriscono infatti di «**cercare di restare il più magri possibile nell'intervallo del peso normale**» e di «**mantenersi attivi come parte della vita di tutti i giorni**».

Si ritiene che mantenere un peso salutare per tutta la vita possa essere uno dei modi più importanti per proteggersi dal cancro oltre che da altre malattie croniche. L'attività fisica, dal canto suo, protegge da alcuni tipi di tumore oltre che da sovrappeso, aumento di peso e obesità. Insomma, la parola d'ordine è evitare il grasso in eccesso (in particolare quello addominale, il più «pericoloso») e porsi come obiettivo almeno 30 minuti al gior-



