

IL BENESSERE VIEN MANGIANDO

L'ALIMENTAZIONE NEGLI ADULTI

(16-65 anni)

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.

Controllare l'insulina

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (*glicemia*). L'insulina è però anche un elemento che regola altri aspetti del funzionamento del nostro organismo. Ecco perché è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**.

Tanta insulina in circolo, per esempio, induce una **produzione eccessiva di testosterone**, l'ormone sessuale maschile. Ciò accade sia nella donna (*a produrlo sono principalmente le ovaie*), sia nell'uomo (*dove la sintesi avviene principalmente nei testicoli*). Inoltre l'insulina favorisce la **produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Alcuni tumori, come per esempio quello del seno ma non solo, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita.

Per questo è importante tenere basso il livello di insulina nel sangue, ma come si può fare in pratica?

Occorre ridurre fortemente (*ma si può anche eliminare del tutto*) **il consumo di zucchero bianco** (*ma anche di quello scuro*) e scegliere, per dolcificare, ad esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uva passa.

Da ridurre sulle nostre tavole sono anche i carboidrati troppo raffinati (*per esempio farina 0 o 00, riso bianco*) **a favore di quelli integrali**.

È importante anche avere familiarità con **l'indice glicemico**, un numero che indica quanto, a parità di calorie, un cibo alza i livelli di glicemia rispetto a un altro. Il riso integrale, per esempio, ha un indice glicemico più basso rispetto a quello raffinato ed è quindi da preferire, ma non per forza tutti i giorni.

Si può inoltre mangiare anche la pasta di semola di grano duro meglio se integrale.

Spegnere l'infiammazione

Il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda cioè il nostro organismo. Se l'ambiente in cui si trovano le prime cellule tumorali è infiammato, la crescita del tumore è favorita. Per questo è importante portare in tavola cibi che riducono l'infiammazione, evitando o riducendo fortemente quelli che invece la promuovono. Occorre però dire che l'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo, molto importante contro le infezioni e i traumi.

L'importante è che l'infiammazione si spenga quando il suo ruolo è terminato e non diventi cronica.

Per creare un ambiente antinfiammatorio, bisogna ridurre drasticamente il consumo di carne, specialmente di quella rossa (*non più di una porzione a settimana*), **privilegiare le proteine di origine vegetale e il pesce**, che contiene buone quantità di **acidi grassi omega 3** che hanno azione antinfiammatoria.

Eliminare le sostanze tossiche

Una corretta alimentazione aiuta anche a eliminare meglio le sostanze tossiche dall'organismo, tramite l'attività detossificante del fegato e dei reni.

Per esempio **le crucifere, come cavoli e broccoli**, contengono sostanze che attivano alcuni enzimi epatici che favoriscono **lo smaltimento di sostanze nocive anche cancerogene**, mentre **le fibre** sono in grado di attaccarsi a molte sostanze tossiche già a livello intestinale e di trascinarle con sé con le feci.

Inoltre le fibre permettono alla flora batterica di crescere bene e questa, stando a contatto con le pareti intestinali, rende molto difficile il passaggio delle sostanze indesiderate nel sangue... una vera e propria barriera biomeccanica che ci protegge.

Oltre al cibo, però, anche **l'attività fisica** è detossificante perché favorisce un migliore svuotamento intestinale.

4 Bloccare i radicali liberi

Le stesse reazioni che ha la pelle al contatto con l'acqua ossigenata si possono verificare anche a livello molecolare, su varie parti delle membrane delle cellule, per via della formazione di radicali liberi attraverso sostanze ossidanti che possiamo assumere con il cibo. L'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del DNA da cui possono originare tumori.

Anche i fenomeni ossidativi sono favoriti da un consumo eccessivo di carne, specialmente rossa, salumi e di grassi saturi (quelli del burro, dello strutto e dei formaggi).

In natura esistono però molte sostanze antiossidanti, contenute specialmente nei cibi vegetali, delle quali alcune sono vendute anche come integratori per

contrastare gli effetti dell'invecchiamento (*vitamina C, flavonoidi, resveratrolo, licopene*). Gli studi hanno però evidenziato che **gli antiossidanti in forma di pillole e fiale non servono**: il loro effetto benefico si esplica, infatti, solo quando li assumiamo con gli alimenti.

Vanno quindi benissimo, ad esempio, gli agrumi (ricchi di *vitamina C e flavonoidi*), **l'uva** (che contiene *resveratrolo*, ma non il vino dove la presenza di *alcol vanifica gli effetti degli antiossidanti*) e **il pomodoro** (che è una delle principali fonti di *licopene*).

Nel consumare la frutta è importante considerare sempre anche la presenza di zuccheri, per mantenere un giusto controllo sul loro apporto.

5 Dare forza al sistema immunitario

Il sistema immunitario è in grado di riconoscere le cellule cancerose ed eliminarle prima che si riproducano e generino una massa tumorale. Anche se sappiamo che il funzionamento ottimale delle nostre difese è influenzato dal cibo, le conoscenze in materia sono ancora lacunose.

Quel che è certo è che la malnutrizione induce una perdita di efficienza del sistema immunitario, ma lo stesso fa un'alimentazione troppo abbondante. Inoltre **una dieta amica del sistema immunitario deve comprendere vitamine e sali minerali,**

ossia frutta e verdura in abbondanza (almeno cinque porzioni giornaliere, pari a circa 600 grammi), possibilmente di colori vari (al colore si associano infatti proprietà nutrizionali diverse).

Anche gli acidi grassi omega 3 del pesce potenziano le difese così come una regolare attività sportiva: uno studio ha valutato lo stato delle difese in persone sedentarie e persone che praticano regolarmente uno sport, dimostrando che i secondi hanno un sistema immunitario più efficiente dei primi.

6 Ridurre le calorie

Nei Paesi occidentali consumiamo in media il 20-30 per cento di calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero.

Non solo: diverse ricerche hanno dimostrato che una riduzione anche molto drastica delle calorie ingerite riduce il rischio di sviluppare un cancro e rallenta l'invecchiamento.

Il **grasso**, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

È quindi utile **imparare a ridurre le porzioni di cibo consumate durante i vari pasti**: non si tratta di avere fame, ma di abituare l'organismo a ricevere, per così dire, meno benzina, considerando che gliene diamo decisamente troppa.

7 *Ridurre l'effetto degli estrogeni*

Gli ormoni femminili, se in eccesso, specialmente dopo la menopausa, possono favorire la comparsa di tumori al seno e all'endometrio e promuovere la proliferazione cellulare. Ma il cibo può regolare la produzione di estrogeni nell'organismo.

La soia e i suoi derivati, per esempio, contengono analoghi vegetali degli estrogeni umani (fitoestrogeni) che sono in grado di legarsi alle stesse proteine che si trovano sulle membrane cellulari (*chiamate recettori per gli estrogeni*): attraverso questo legame sembrano esercitare un **effetto protettivo**.

Analoghi ai fitoestrogeni sono i lignani, contenuti nelle crucifere (cavoli, broccoli, verze) e nei semi di sesamo.

È interessante sapere che esiste un legame tra livelli di insulina nel sangue e livelli di estrogeni prodotti, e che il grasso addominale è in grado di produrre estrogeni.

Con l'alimentazione è possibile quindi intervenire su più fronti in contemporanea per proteggere le cellule da mutazioni pericolose.

8 *Bloccare l'approvvigionamento del tumore*

Un tumore per svilupparsi ha bisogno di un apporto importante di ossigeno e nutrienti che per raggiungere le cellule tumorali richiede la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per questo il tumore produce sostanze che facilitano la formazione di nuovi vasi, tramite il cosiddetto processo di angiogenesi.

Ciò non significa che mangiando una coppetta di frutti di bosco si ottenga un risultato analogo, ma le proprietà antiangiogenetiche esistono, per cui può essere una buona scelta alimentare, per lo meno nel periodo in cui questi frutti sono di stagione.

Nessun alimento si è dimostrato capace di contrastare questo processo ma una sostanza, l'acido ellagico, contenuta nei piccoli frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more), sembra rallentarne la formazione (almeno in laboratorio).



PRINCIPI GENERALI

Ormai non ci sono dubbi: l'alimentazione è un'arma di prevenzione straordinariamente potente e uno strumento fondamentale per affrontare al meglio gli impegni di tutti i giorni.

Ma il cibo può anche trasformarsi in un vero e proprio nemico capace di creare danni a volte irreparabili all'organismo: per gli adulti che vivono nei Paesi industrializzati – dei quali anche l'Italia fa parte –

si parla infatti sempre più spesso di **“malattie del benessere”**, ovvero tutte quelle patologie legate in larga misura alla sedentarietà e a un'alimentazione scorretta.

Eppure le regole generali della sana nutrizione che un adulto dovrebbe seguire non sono molte (*e non sono nemmeno molto difficili da mettere in pratica*).

Ce le dice il **Codice Europeo contro il Cancro**:



Cercare di **raggiungere e mantenere un peso salutare**



Mangiare in abbondanza cereali integrali, legumi, verdura e frutta



Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (*cibi con alto contenuto di zuccheri, grassi e farine raffinate*)



Evitare le bevande zuccherate



Evitare la carne conservata, come i salumi



Limitare la carne rossa



Limitare i cibi ad alto contenuto di sale



Non è consigliabile bere alcolici ma se si vogliono consumare è necessario limitarne l'assunzione

Quando si diventa adulti, le scelte relative al cibo che si porta in tavola ogni giorno diventano più consapevoli ed è quindi più che mai importante conoscere gli alimenti e le regole generali che permettono di rimanere in salute e di porre le basi per una vecchiaia migliore.

OBIETTIVI DI SALUTE

Una volta stabilite le regole principali e valide in generale per tutti gli adulti, è importante sottolineare che **non esiste una dieta miracolosa capace di prevenire tutte le malattie e soprattutto non è possibile creare un regime alimentare che possa andare bene per tutti**. È infatti impensabile proporre

la stessa dieta a un ragazzo di 20 anni, a un impiegato che trascorre le sue giornate in ufficio e a un atleta professionista; inoltre, nel corso dell'età adulta, si presentano anche situazioni che richiedono un aggiustamento delle dosi e delle composizioni del menù, come ad esempio la gravidanza.

Gravidanza e allattamento

Gravidanza e allattamento sono due fasi della vita nelle quali la donna adulta ha esigenze nutrizionali davvero particolari, che devono soddisfare anche i bisogni del bambino – anche se questo non significa che si debba mangiare per due! Nei nove mesi dell'attesa è importante per esempio aumentare le **proteine** (*ma non troppo*), non eccedere con gli zuccheri, **evitare**



alcol e prodotti animali crudi o poco cotti

e assumere quantità sufficienti di **ferro**, **calcio** e **folati**. Queste regole sono importanti anche durante l'allattamento; gli alimenti vegetali devono mantenere un ruolo di primo piano a eccezione di quelli che possono dare un cattivo sapore al latte materno come, ad esempio, la cipolla, l'aglio o i cavoli.

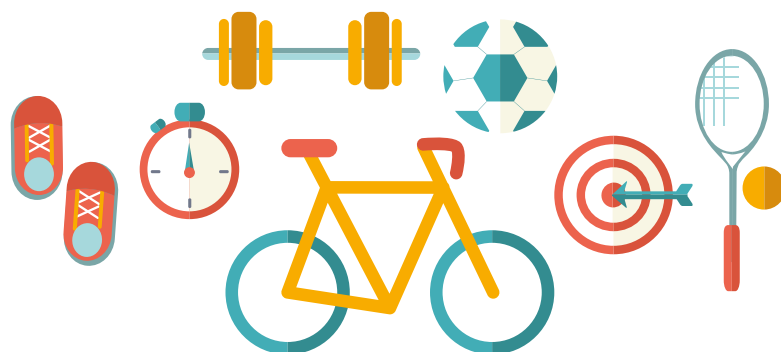
Gravidanza e allattamento

Gli sportivi devono invece garantire all'organismo il carburante necessario per affrontare l'allenamento ma non devono appesantirsi per non penalizzare la propria performance sportiva.

Via libera ai **carboidrati di pasta, pane, riso** (tutti preferibilmente **integrali**). Via libera agli **zuccheri semplici**, ma solo se si prevede uno sforzo di breve durata. Non sono indicati, per esempio, per una partita di calcio in cui si corre per 90 minuti. Le **proteine** sono

fondamentali per mantenere e riformare la massa muscolare che si usura durante un'attività fisica, e anche i grassi possono essere aumentati, ma solo dietro attente valutazioni del nutrizionista.

Attenzione anche ai **liquidi**, che devono essere reintegrati dopo l'attività fisica e servono anche a ripristinare i sali minerali persi durante l'esercizio.



ASPETTI PSICOLOGICI

Mangiare è uno dei bisogni primari di tutti gli esseri viventi, ma per un uomo e una donna adulti il cibo rappresenta molto più che uno strumento per soddisfare un bisogno fisiologico dell'organismo e sono molte le implicazioni psicologiche che si nascondono dietro a ogni pasto. Innanzitutto il cibo è un **momento sociale** molto importante per gli uomini, che amano mangiare in compagnia a differenza di molti altri animali che invece mangiano da soli per proteggere il loro cibo dai predatori.

A tavola si rafforzano i rapporti di amicizia, si festeggiano i lieti eventi, ci si dichiara al proprio innamorato e si concludono spesso affari.

Ma a volte il cibo diventa anche una valvola di sfogo e un appiglio al quale aggrapparsi per combattere **lo stress o la depressione**.

Succede allora che si mangi troppo o male, privilegiando alimenti grassi o dolci, spesso molto calorici, che soddisfano – anche dal punto di vista chimico – il bisogno di “riempire un vuoto”; o che altre volte invece si mangi in modo irregolare, ingerendo tutto quello che capita e cedendo anche a vere e proprie abbuffate (*il cosiddetto **binge eating***), molto dannose a lungo andare per la salute e il mantenimento di un peso corretto.

Meglio allora, in caso di tristezza o stress eccessivo, provare a puntare l'attenzione su qualcosa di diverso dal cibo e, nel caso ci si accorga che il cibo è diventato un rifugio psicologico, chiedere consiglio a un medico o a uno psicologo.



COMPOSIZIONE CALORICA E NUTRIENTI

Quali sono i numeri della buona tavola?
Quante calorie servono per raggiungere questi obiettivi?
La società italiana di nutrizione umana (SINU) si occupa di calcolare i **LARN**, i **livelli di assunzione di riferimento**

di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Per gli adulti maschi, ad esempio, le chilocalorie giornaliere dovrebbero essere circa **2.300**, mentre per le donne ne bastano meno di **2.000**.

16-65
ANNI

2300 Kcal
Uomo

2000 Kcal
Donna

Ma anche in questo caso generalizzare troppo è un errore: il numero di calorie giornaliere varia di molto a seconda **dell'età, del sesso, della costituzione (peso e altezza) e dell'attività fisica svolta**.

Non è facile controllare se ciò che mangiamo copre i propri fabbisogni. A volte lo fanno i nutrizionisti quando preparano una dieta, ma è praticamente impossibile per una persona comune controllare se si ingeriscono le giuste quantità di tutti i nutrienti senza perdere il

gusto di mangiare a forza di fare calcoli durante i pasti. Il nostro corpo, inoltre, è abituato ad accumulare quello che si mangia in eccesso e a cederlo quando ce n'è di meno a disposizione. Per questo, secondo le tendenze più moderne della nutrizione, se si seguono con regolarità e costanza le raccomandazioni della sana alimentazione **il corpo si regola da sé**, senza bisogno di calcoli complicati o di bilance.



Per regolarci possiamo anche tenere conto di alcune indicazioni generali sulla composizione di ciascun pasto. È importante, infatti, sapere che le calorie sulla tavola di un adulto dovrebbero essere così distribuite: **proteine** (15-20%), **grassi** (20-30%) e **carboidrati** (55-60%). Nel considerare queste percentuali bisogna tenere conto

che non si riferiscono al peso degli alimenti, ma all'**energia fornita**. Per esempio 20 grammi di grassi o olio forniscono 180 Kcal, mentre 20 grammi di carboidrati ne forniscono 80: è dunque evidente che per raggiungere le percentuali sopra riportate dovremo mangiare molti cereali integrali e pochi grassi.



15-20%
Proteine



20-30%
Grassi



55-60%
Carboidrati

MENU E PORZIONI

Gli studi epidemiologici e la ricerca molecolare hanno permesso di conoscere a fondo le caratteristiche degli alimenti e il loro effetto sull'organismo, ma non è sempre semplice seguire i consigli degli esperti nella vita di tutti i giorni. Viene da chiedersi per esempio come si traduce in pratica la raccomandazione di consumare 5 porzioni di frutta e verdura in un giorno. E come è possibile conoscere la composizione degli alimenti che mettiamo nel piatto. Il primo passo è senza dubbio quello di **leggere sempre con grande attenzione le etichette**, preziosa fonte di informazioni nutrizionali che ci permettono di capire cose realmente stiamo mangiando. Bastano alcune informazioni per costruire un menù completo e sano, qualche indicazione su cosa si intende

per porzione e il gioco è fatto, ma se ciò non bastasse, le possibilità di informarsi sono molte.

L'**INRAN – Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione** – ha messo a disposizione molti dei dati conosciuti sulla composizione in nutrienti e in contenuto calorico di moltissimi alimenti, ma esistono anche programmi che permettono di fare questi calcoli più agevolmente.

Attenzione però: non è necessario pranzare con la calcolatrice in mano per riuscire a costruirsi un menù salutare: mettersi a tavola non deve trasformarsi in un lavoro, ma deve rimanere un piacere.

Qui di seguito alcuni consigli su cosa portare in tavola.



Frutta e Verdura

È importante consumarne almeno 5 porzioni al giorno, per un totale di circa **600 grammi**. L'ideale sarebbe ripartire le **5 porzioni** suddividendole in **3 porzioni di verdura e 2 di frutta**, ricordando che però tra le verdure sono escluse le patate.



Proteine

La raccomandazione principale è quella di alternare proteine animali e vegetali, preferendo quando possibile quest'ultime. Le più recenti evidenze scientifiche dimostrano che inoltre sarebbe meglio limitare le carni rosse (*manzo, maiale, vitello, cavallo, agnello*) ed eliminare del tutto le carni conservate (*i salumi*). Via libera però al pesce (*in particolare quello azzurro e di piccola taglia*) e ai **legumi**. Una porzione di legumi corrisponde a circa 30 grammi di legumi secchi, che diventano 80-120 se i legumi sono freschi. Una porzione piccola di pesce equivale a 100 grammi di prodotto spinato e spellato.



Carboidrati complessi

I cereali sono la base della nostra alimentazione. Il loro consumo è consigliato **quotidianamente**. Nella loro **versione integrale** sono ricchi in fibre alimentari, che fanno bene a livello intestinale e controllano che i carboidrati non arrivino troppo velocemente nel sangue. Una porzione media di pane integrale corrisponde a circa 50 grammi, mentre una porzione di pasta o riso o altro cereale in chicco integrale corrisponde a circa 80 grammi.



Zuccheri semplici

Tutti gli zuccheri semplici andrebbero **fortemente ridotti**: quelli contenuti nella frutta sono infatti sufficienti per soddisfare il nostro fabbisogno. Non solo è necessario prestare attenzione al classico zucchero bianco, ma anche allo zucchero di canna, al fruttosio, al miele, ai vari sciroppi e dolcificanti artificiali. Tutti, infatti, vanno a incidere sul nostro peso e sullo sviluppo di alcune patologie, dal diabete alle neoplasie. Per dolcificare bevande e dolci sarebbe meglio ricorrere ad alternative più naturali, come il **succo di mela o la frutta essiccata**. Il caffè e le tisane dovrebbero essere gustate al naturale.



Grassi

Sono sufficienti **2 cucchiai al giorno di olio extravergine di oliva** (circa 10 grammi a cucchiaino). L'olio extravergine d'oliva è da preferire a qualsiasi altra tipologia di grasso o olio da condimento specialmente se i grassi sono margarine e se gli oli vegetali sono raffinati.

Ecco una rapida guida, prodotta dalla SINU, che permette di capire a colpo d'occhio a quale volume di prodotto corrisponde una porzione. Per creare un menù, è importante **rispettare la stagionalità**, consumando frutta e verdura possibilmente raccolta non troppo

lontano da dove si vive. Via libera, quindi, a tutti quegli alimenti che hanno dimostrato, in studi scientifici, di avere un effetto salutare per l'organismo, in particolare alcuni effetti anticancro.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PESO (G)	ESEMPIO
CEREALI E TUBERI	Pane	50	1 rosetta piccola - 1 fetta media
	Prodotti da forno	20	2-4 biscotti - 2,5 fette biscottate
	Pasta o riso (*)	80	1 porzione media
	Pasta fresca all'uovo (*)	120	1 porzione piccola
	Pasta ripiena	180	1 porzione piccola
	Patate	200	2 patate piccole
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	50	1 porzione media (una ciotola da 500 ml)
	Ortaggi	250	1 finocchio 1 peperone 2 cetrioli 2 carciofi
	Frutta	150	1 arancia 1 mela 1 pera 2-3 albicocche o mandarini
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	70-100	1 fettina
	Carne stagionata (salumi)	50	3 fette medie prosciutto
	Prodotti della pesca	150	1 sogliola - 1/2 spigola
	Uova	60	1 uovo
	Legumi secchi	30	Fagioli, ceci, lenticchie
	Legumi freschi	100	Fagioli, piselli, fave
	Legumi in scatola	100-120	Legumi bolliti e scolati
LATTE E DERIVATI	Latte/yogurt	125	1 bicchiere/1 vasetto
	Formaggio fresco o ricotta	100	Mozzarella, ricotta
	Formaggio stagionato	50	Parmigiano, pecorino, provolone, gruviera
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio/burro/margarina	10	1 cucchiaino

(*) in minestra metà porzione

QUALCHE CONSIGLIO

Ecco alcuni consigli su come organizzare i pasti durante la giornata:

La **colazione** andrebbe variata: si può scegliere tra tè, bevande vegetali non zuccherate, yogurt bianco naturale, frutta fresca, spremute di frutta, caffè per chi lo gradisce e qualche volta è possibile bere anche latte vaccino o di capra. Al posto della solita brioches o della pasticceria industriale si può mangiare una fetta di pane integrale con marmellata senza zucchero, del muesli integrale con frutta secca ed essiccata dentro (*molto meglio dei classici corn flakes*), fiocchi di avena con uvetta sultanina.

Se si ha fame a metà mattina o metà pomeriggio si può mangiare della frutta secca non salata (da 5 a 10 noci, nocciole, mandorle) della frutta fresca di stagione o della verdura fresca tipo quella utilizzata per fare il pinzimonio.

A pranzo e a cena dovrebbero esserci sempre uno o più contorni di stagione, preferendo in un pasto cereali integrali (pasta, riso, farro, orzo eccetera), mentre nell'altro si possono abbinare alle verdure i legumi (più spesso), i pesci (meglio se azzurri), l'uovo, il formaggio, la carne bianca e, più raramente, la carne rossa. Ottimi anche i piatti unici come le zuppe di cereali integrali e legumi in inverno o le insalate di cereali, verdura e legumi in estate.

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.