



In occasione della XVI Giornata Nazionale del Sollievo



Regione del Veneto

**I COMITATI ETICI
PER LA PRATICA CLINICA
E PER LA SPERIMENTAZIONE CLINICA
dell'Istituto Oncologico Veneto IOV-IRCCS**

organizzano l'evento pubblico

LA MALATTIA ONCOLOGICA E L'ALIMENTAZIONE

COME DIFENDERSI DALL'INFORMAZIONE QUALUNQUE

SALA DELLO STUDIO TEOLOGICO
Pontificia Basilica di S. Antonio di Padova

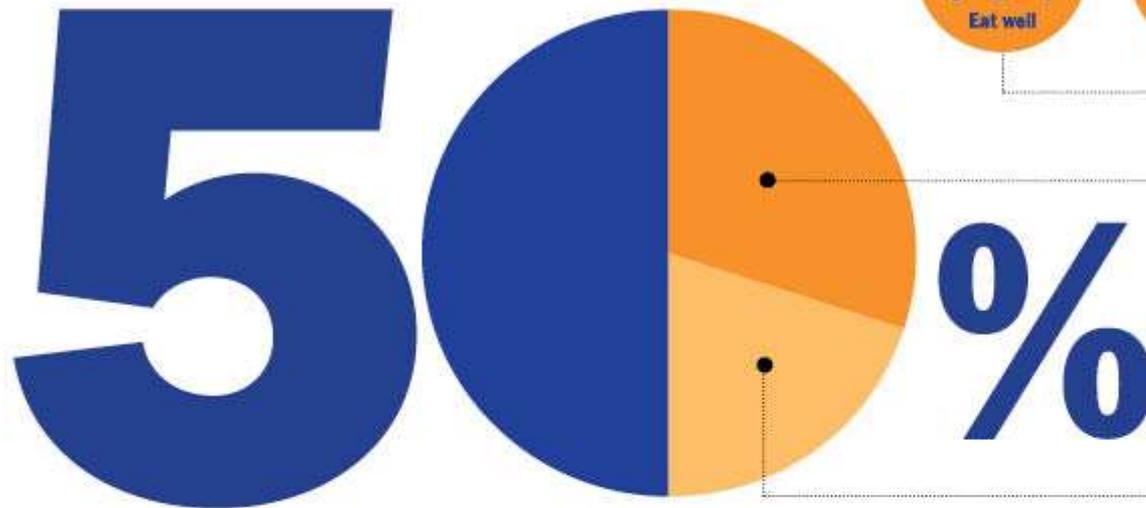
Venerdì 26 maggio ore 16.00

Venerdì 26 maggio ore 16.00

Pontificia Basilica di S. Antonio di Padova
SALA DELLO STUDIO TEOLOGICO

Dott. Nardi Mariateresa
Alimentazione e Tumori
il ruolo nella prevenzione

CIRCA IL



delle più frequenti
tipologie di tumore

SI **POSSONO** PREVENIRE

SOURCES: Colditz GA et al. Sci Transl Med. Applying what we know to accelerate cancer prevention. Sci Transl Med. 2012 Mar 28;4(127); AICR/WCRF's, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective (2007), Policy and Action for Cancer Prevention (2009), Continuous Update Project reports (ongoing).

CAUSE DI TUMORE CHE SI POSSONO PREVENIRE

Principali fattori responsabili dell'incidenza di tumore negli USA:



~33%

fumo di sigaretta



~20%

sovrappeso e obesità



~16%

agenti patogeni cancerogeni infettivi



~5%

sedentarietà



~5%

abitudini alimentari scorrette



~2%

esposizione ai raggi UV e lampade solari



Nel 2014 l' Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), con la partecipazione della Commissione europea, ha presentato la quarta edizione del Codice europeo contro il cancro: 12 raccomandazioni mirate all' adozione di stili di vita sani (individuali e collettivi) da mettere quotidianamente in atto al fine di prevenire l' insorgenza di tumore.

Il codice europeo contro il cancro

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso sano.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
 - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
 - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
 - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B (per i neonati), il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne), del collo dell'utero (donne).



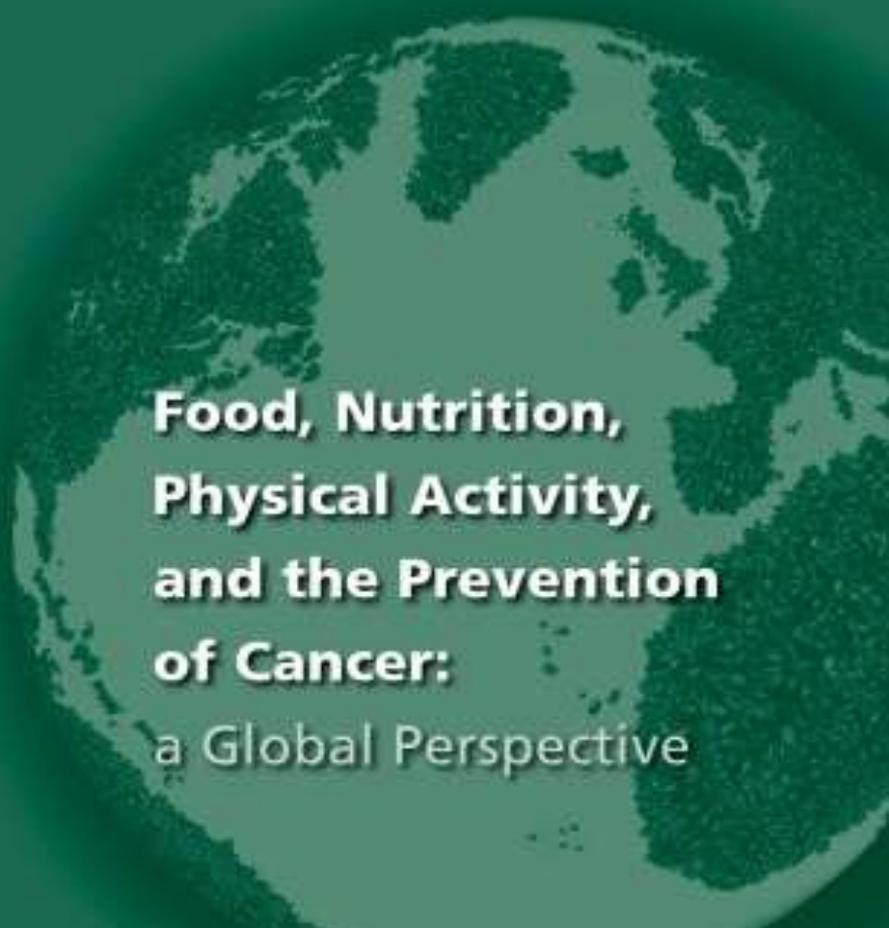
World
Cancer
Research Fund



American
Institute for
Cancer Research



World
Cancer
Research
Fund



**Food, Nutrition,
Physical Activity,
and the Prevention
of Cancer:**
a Global Perspective

Revisione di tutte le evidenze scientifiche sul rapporto tra alimentazione, stile di vita e tumori

Coinvolti oltre 200 ricercatori tra cui esponenti di FAO, WHO e UNICEF

I dati sui diversi tipi di tumore vengono costantemente aggiornati all'interno del progetto CUP (*Continuous Update Project*)



Analysing research on cancer prevention and survival

Analysing research on cancer prevention and survival



Il codice europeo contro il cancro

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un **peso sano**.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
 - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
 - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
 - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B (per i neonati), il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne), del collo dell'utero (donne).



	MOUTH, PHARYNX, LARYNX (2007)	NASOPHARYNX (2007)	OESOPHAGUS SQUAMOUS CELL CARCINOMA (2016)	OESOPHAGUS ADENOCARCINOMA (2016)	LUNG (2007)	STOMACH (2016)	PANCREAS (2012)	GALLBLADDER (2015)	LIVER (2015)	COLORECTUM (2011)	BREAST PREMENOPAUSE (2017)	BREAST POSTMENOPAUSE (2017)	OVARY (2014)	ENDOMETRIUM (2013)	PROSTATE (2014)	KIDNEY (2015)	BLADDER (2015)	SKIN (2007)
Foods containing dietary fibre										1								
Aflatoxins									2									
Non-starchy vegetables	1																	
Garlic										1								
Fruits	1				1													
Red meat										2								
Processed meat										2								
Cantonese-style salted fish																		
Diets high in calcium										3								
Foods preserved by salting																		
Glycaemic load																		
Arsenic in drinking water																		
Mate																		
Alcoholic drinks	2								4	5	6	7				8		
Coffee									3									
Beta-carotene																		
Physical activity (moderate and vigorous)										9								
Physical activity (vigorous)																		
Body fatness¹⁰																		
Body fatness in young adulthood																		
Adult weight gain																		
Adult attained height¹⁴																		
Greater birth weight																		
Lactation																		

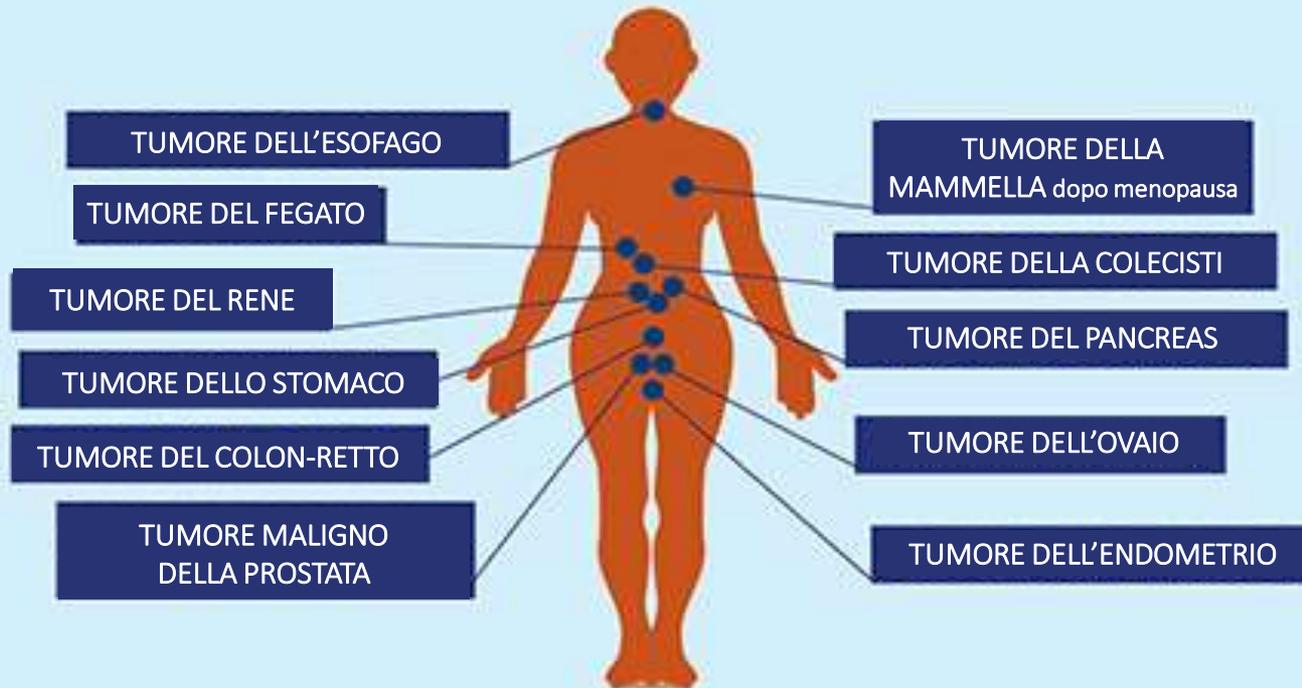


WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT OBESITA' E TUMORI



American
Institute for
Cancer
Research®

Il sovrappeso e l'obesità AUMENTANO IL RISCHIO DI



Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, in Europa



oltre il 50%

della popolazione è
sovrappeso o obesa



oltre il 20%

della popolazione è
obesa

www.euro.who.int/obesity

© WHO 07/2013

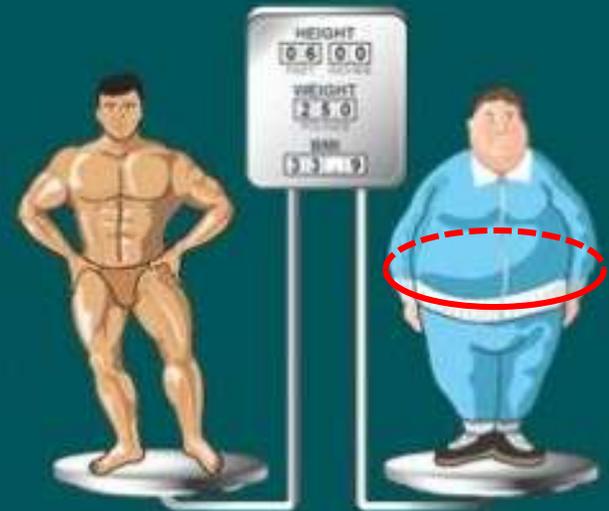


$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

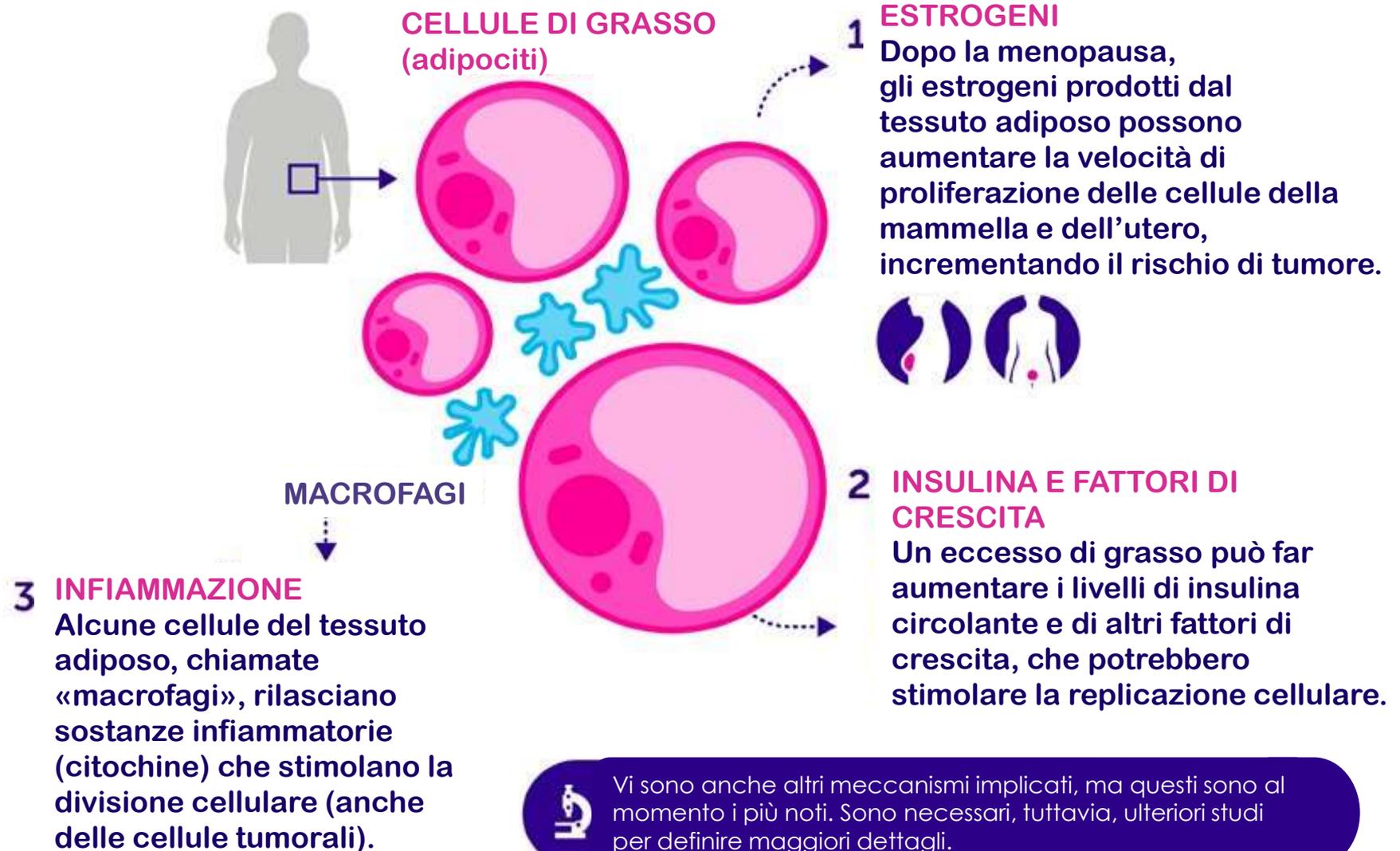


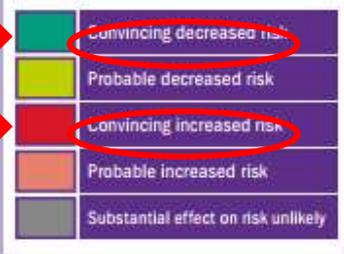
102 cm
88 cm

18.5-24.9	Normopeso
25-29.9	Sovrappeso
30-34.9	Obesità I grado
35-39.9	Obesità II grado
≥40	Obesità III grado



IN CHE MODO L'OBESITA' AUMENTA IL RISCHIO DI TUMORE?





	MOUTH, PHARYNX, LARYNX (2007)	NASOPHARYNX (2007)	OESOPHAGUS SQUAMOUS CELL CARCINOMA (2016)	OESOPHAGUS ADENOCARCINOMA (2016)	LUNG (2007)	STOMACH (2016)	PANCREAS (2012)	GALLBLADDER (2015)	LIVER (2015)	COLORECTUM (2011)	BREAST PREMENOPAUSE (2017)	BREAST POSTMENOPAUSE (2017)	OVARY (2014)	ENDOMETRIUM (2013)	PROSTATE (2014)	KIDNEY (2015)	BLADDER (2015)	SKIN (2007)
--	-------------------------------	--------------------	---	----------------------------------	-------------	----------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------	--------------------	-----------------	---------------	----------------	-------------

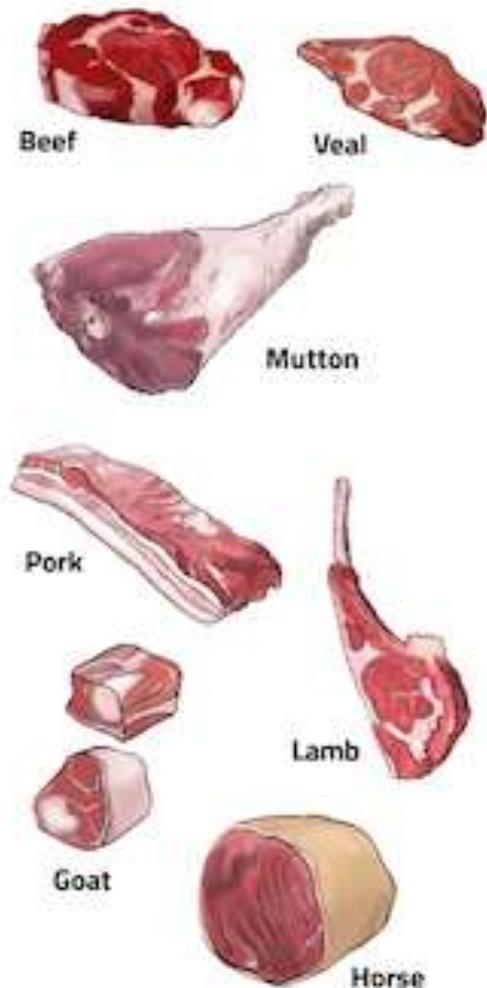
Foods containing dietary fibre										1								
Aflatoxins									2									
Non-starchy vegetables	1																	
Garlic										1								
Fruits	1			1														
Red meat										2								
Processed meat										2								
Cantonese-style salted fish			1															
Diets high in calcium										3								
Foods preserved by salting																		
Glycaemic load														1				
Arsenic in drinking water					1												1	1
Mate			1															
Alcoholic drinks	1		1			4			4	5	1	1				6		
Coffee							1		1					1				
Beta-carotene					1										1			1
Physical activity (moderate and vigorous)										1		1		1				
Physical activity (vigorous)											1			1				
Body fatness ¹⁰				1		11	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	
Body fatness in young adulthood											13	13						
Adult weight gain											1	1	1					
Adult attained height ¹⁴							1			1	1	1	1		1	1		
Greater birth weight											1	1						
Lactation											15	15						



RED MEAT

'Probably carcinogenic'

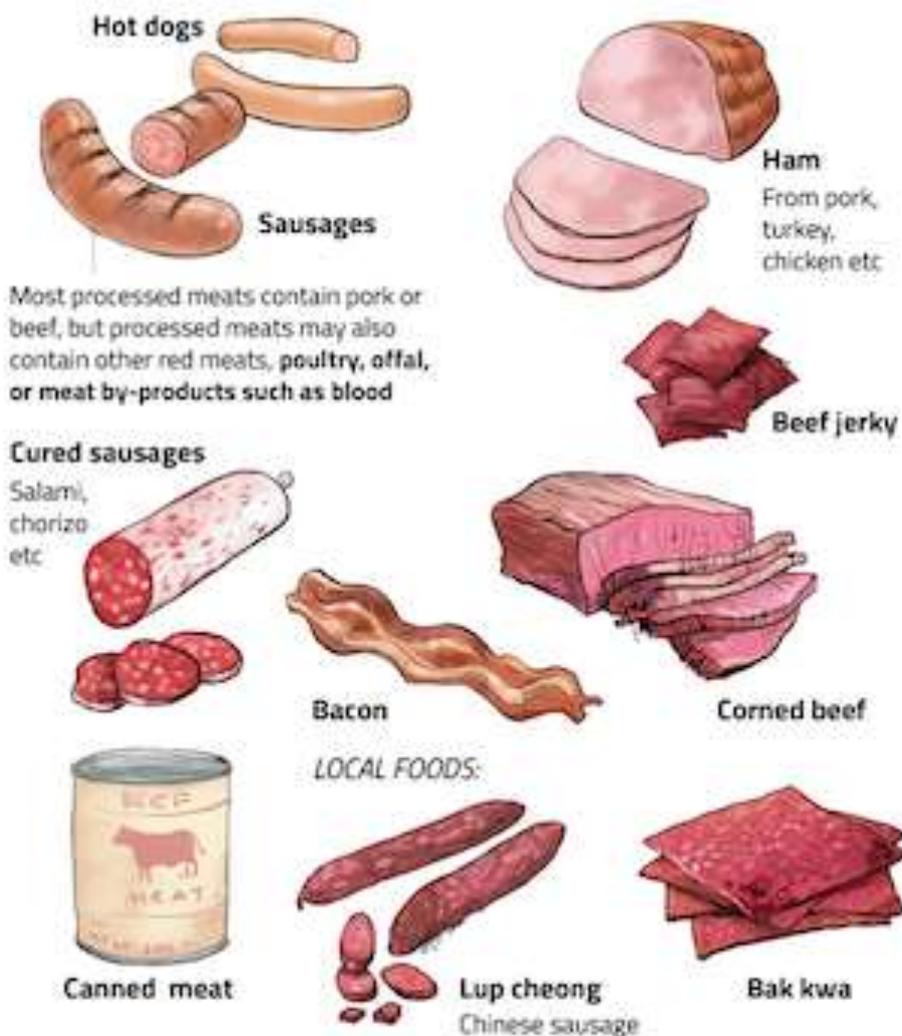
Refers to all types of mammalian muscle meat such as beef, veal, pork, lamb, mutton, horse, and goat, including frozen or minced meat



PROCESSED MEAT

'Definitely carcinogenic'

Refers to all meat that has been transformed through salting, curing, fermentation, smoking, or other processes to enhance flavour or improve preservation. This can be either red or white meat



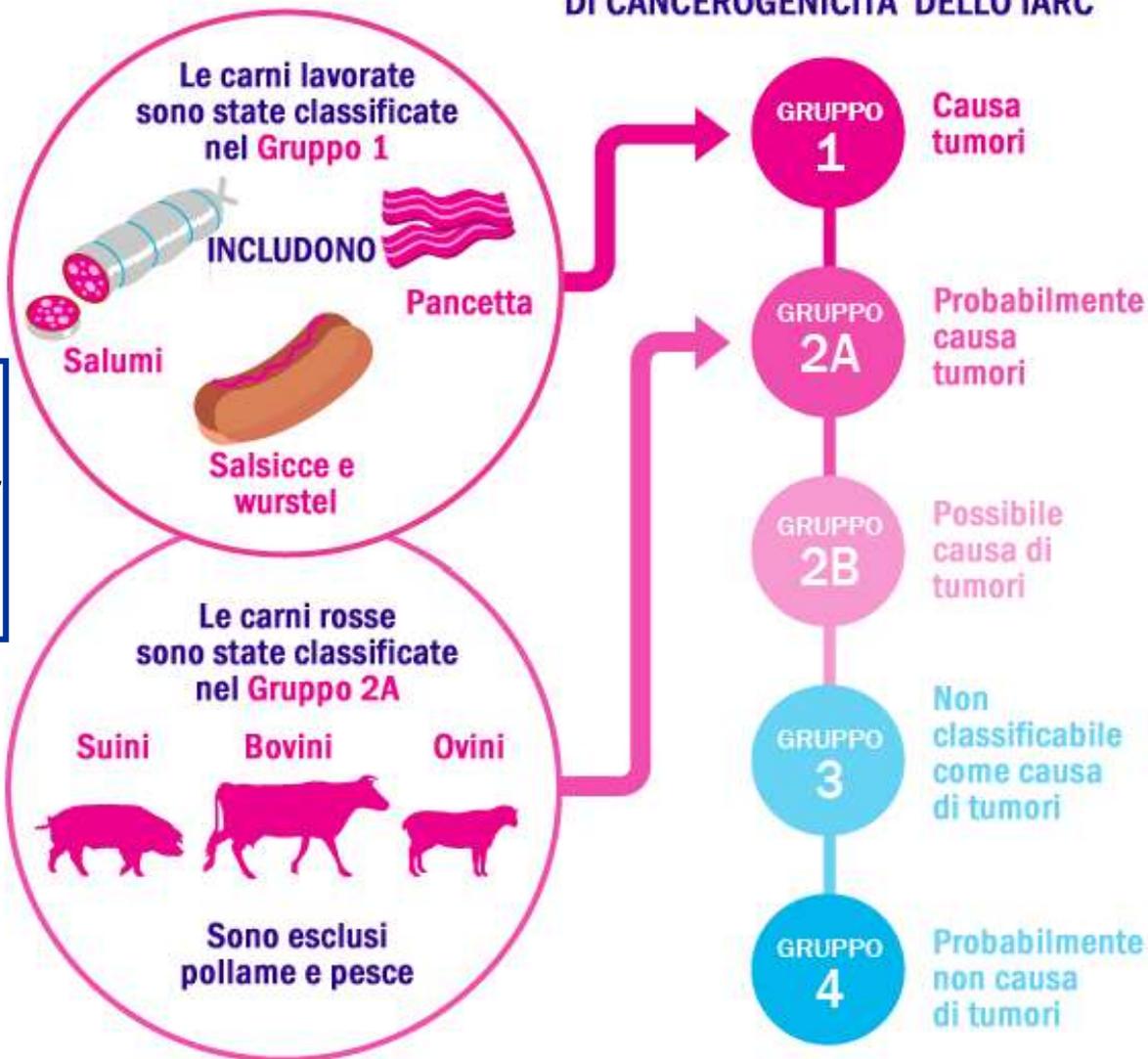
TUMORI E CARNE

QUANTO SONO FORTI LE PROVE?



World Health
Organization

CLASSIFICAZIONE DEI GRUPPI DI CANCEROGENICITÀ DELLO IARC



L' AIRC inserisce tra le carni lavorate anche "ogni forma di carne in scatola, prosciutti e affettati"





American Institute for Cancer Research

RECOMMENDATIONS ON

RED & PROCESSED MEAT

AVOID PROCESSED MEATS



LIMIT RED MEATS (LIKE BEEF, PORK, LAMB)



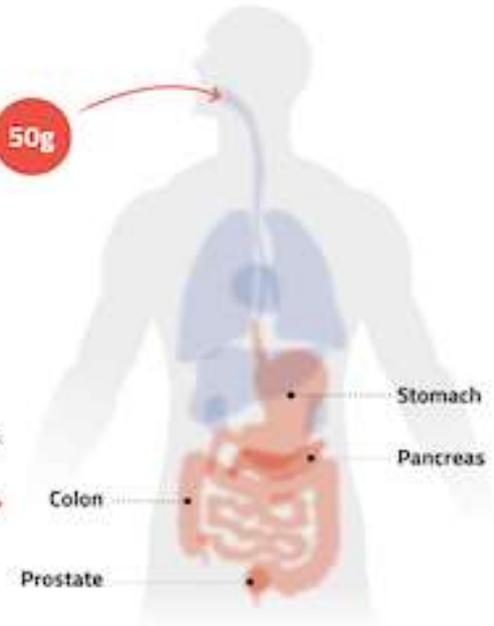
TO 18 OUNCES PER WEEK

- 1 Each 50g portion of processed meat eaten daily

50g

- 2 Increases the risk of colorectal cancer by 18%

↑ 18%



How cancer is caused

The lowdown on carcinogenic chemicals

Heterocyclic aromatic amines (HAA)

N-nitroso compounds (NOC)

Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH)

N-nitroso compounds (NOC)

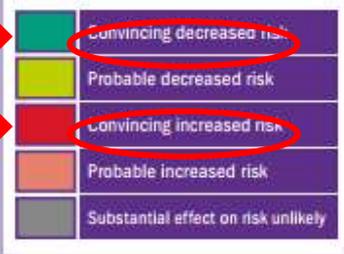


Meat processing

Curing or smoking meat require nitrites or nitrates for preservation

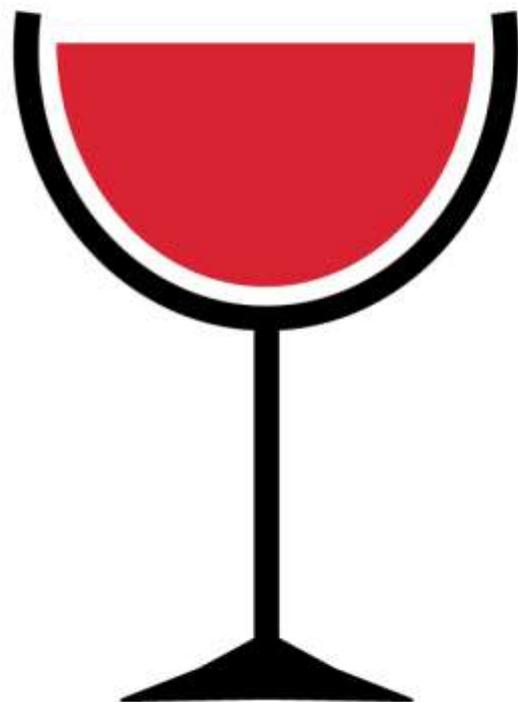
Cooking

High-temperature cooking produces the highest amounts of these chemicals



	MOUTH, PHARYNX, LARYNX (2007)	NASOPHARYNX (2007)	OESOPHAGUS SQUAMOUS CELL CARCINOMA (2016)	OESOPHAGUS ADENOCARCINOMA (2016)	LUNG (2007)	STOMACH (2016)	PANCREAS (2012)	GALLBLADDER (2015)	LIVER (2015)	COLORECTUM (2011)	BREAST PREMENOPAUSE (2017)	BREAST POSTMENOPAUSE (2017)	OVARY (2014)	ENDOMETRIUM (2013)	PROSTATE (2014)	KIDNEY (2015)	BLADDER (2015)	SKIN (2007)
Foods containing dietary fibre										1								
Aflatoxins									2									
Non-starchy vegetables	1																	
Garlic										1								
Fruits	1			1														
Red meat										2								
Processed meat						2				2								
Cantonese-style salted fish		3																
Diets high in calcium										3								
Foods preserved by salting						3												
Glycaemic load														4				
Arsenic in drinking water					5												5	5
Mate			6															
Alcoholic drinks	7		7			8			8	8	8	8				9		
Coffee							9		9					10				
Beta-carotene					11										11			11
Physical activity (moderate and vigorous)										12		12		12				
Physical activity (vigorous)											13	13						
Body fatness ¹⁰			13		11	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Body fatness in young adulthood										14	14	14						
Adult weight gain										14	14	14	14	14	14	14	14	14
Adult attained height ¹⁴							15			15	15	15	15	15	15	15	15	15
Greater birth weight										15	15	15	15	15	15	15	15	15
Lactation										15	15	15	15	15	15	15	15	15



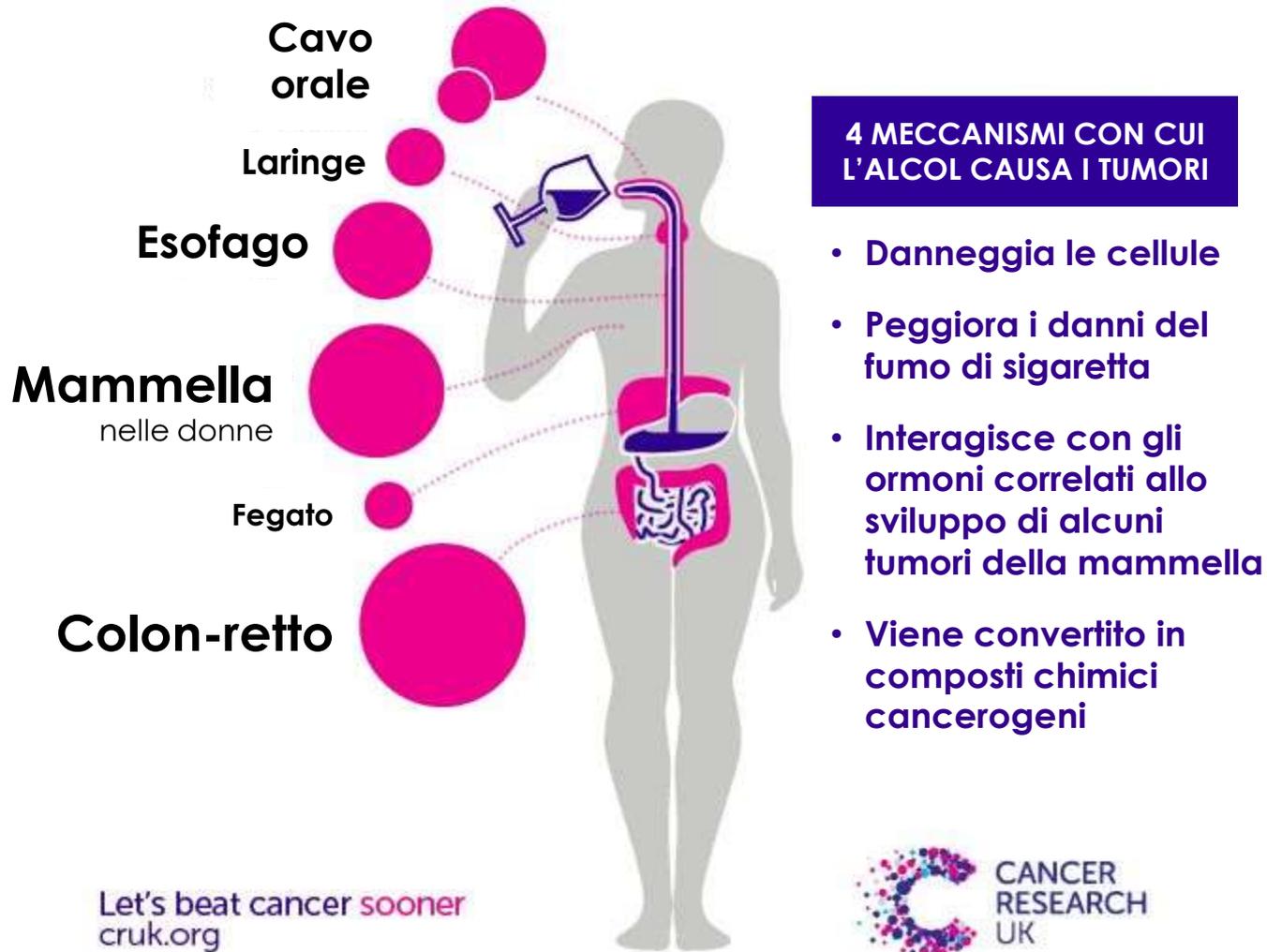


C'È UNA **FORTE EVIDENZA**
CHE **L'ALCOL** AUMENTA IL
RISCHIO DI **5 TIPI DI**
TUMORE:
MAMMELLA, COLON-RETTO, FEGATO,
CAPO-COLLO, ESOFAGO

SE NE CONSUMI, **LIMITA L'ALCOOL A 2 UNITA' ALCOLICHE**
AL GIORNO PER L'UOMO & **1** PER LA DONNA

L'ALCOL PUÒ CAUSARE 7 TIPI DI TUMORE

Un minor consumo di alcol potrebbe **prevenire 12,000 casi di tumore all'anno** in UK.



Eliminare alcol dalla dieta: così si riduce il rischio di cancro alla mammella

Report pubblicato dall'American Institute for Cancer Research (Aicr) e dal World Cancer Research Fund (Wcrf). Le conclusioni dopo l'analisi 119 studi su 12 milioni di donne



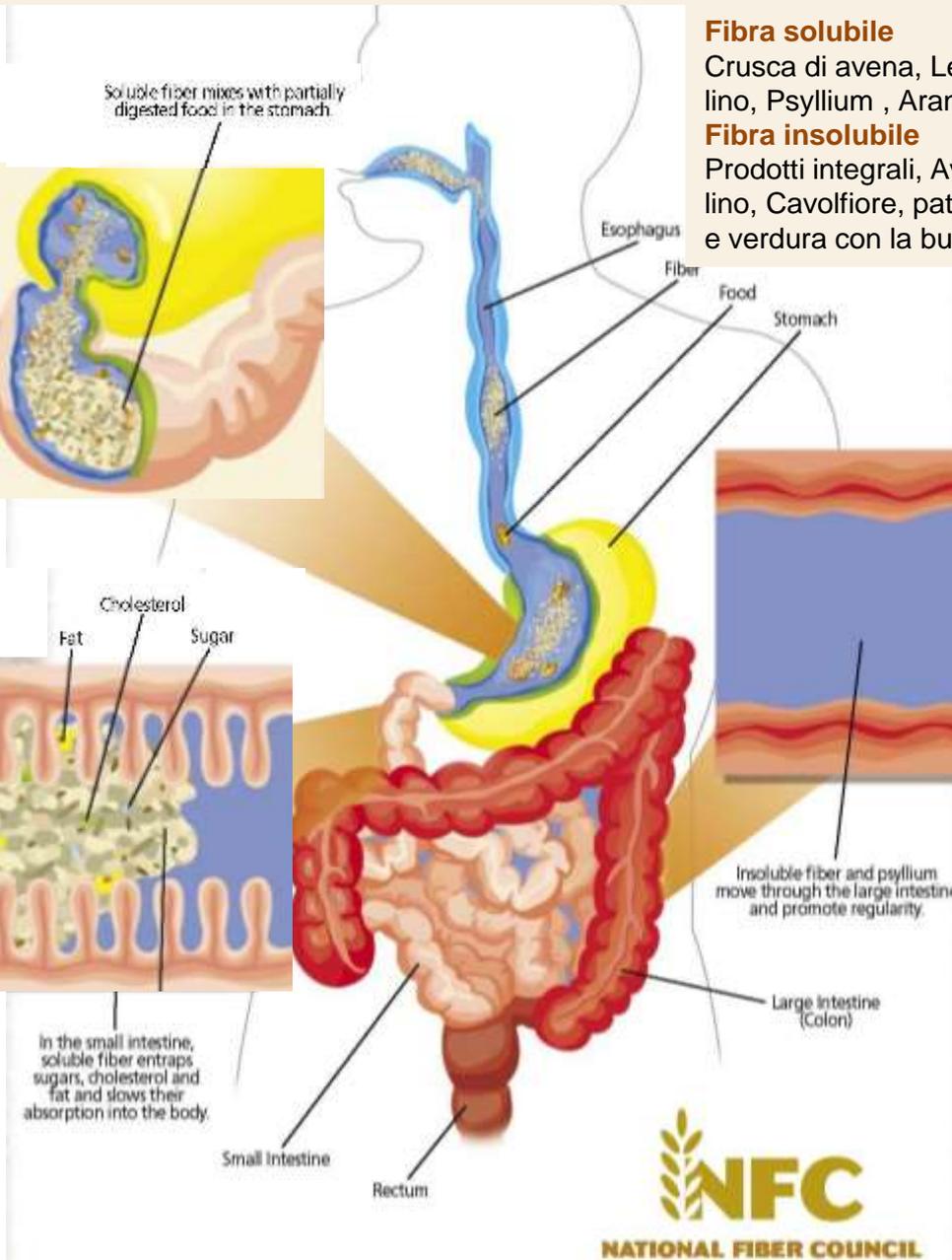


	MOUTH, PHARYNX, LARYNX (2007)	NASOPHARYNX (2007)	OESOPHAGUS SQUAMOUS CELL CARCINOMA (2016)	OESOPHAGUS ADENOCARCINOMA (2016)	LUNG (2007)	STOMACH (2016)	PANCREAS (2012)	GALLBLADDER (2015)	LIVER (2015)	COLORECTUM (2011)	BREAST PREMENOPAUSE (2017)	BREAST POSTMENOPAUSE (2017)	OVARY (2014)	ENDOMETRIUM (2013)	PROSTATE (2014)	KIDNEY (2015)	BLADDER (2015)	SKIN (2007)
Foods containing dietary fibre										1								
Aflatoxins									2									
Non-starchy vegetables	1																	
Garlic										1								
Fruits	1			1														
Red meat										2								
Processed meat						2												
Cantonese-style salted fish		3																
Diets high in calcium										3								
Foods preserved by salting						4												
Glycaemic load														5				
Arsenic in drinking water					6												7	8
Mate			7															
Alcoholic drinks	8		9			4			4	5	6	7				6		
Coffee							9			1								
Beta-carotene					7											8		8
Physical activity (moderate and vigorous)										9		10		11				
Physical activity (vigorous)											12							
Body fatness¹⁰				11		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Body fatness in young adulthood										13	13							
Adult weight gain												14						
Adult attained height¹⁴													15					
Greater birth weight																		
Lactation											15	15						



FIBRA

Fibra solubile → assorbe acqua trasformandosi in gel che intrappola zuccheri, colesterolo e grassi .
 Fibra insolubile → attraversa intatta tutto l'intestino.



Fibra solubile

Crusca di avena, Legumi, Orzo, Semi di lino, Psyllium , Arance, mele e carote

Fibra insolubile

Prodotti integrali, Avena integrale, Semi di lino, Cavolfiore, patata con buccia, Frutta e verdura con la buccia

VITAMINE

					A
LYCOPENE Red					B1
					B2
BETA-CAROTENE Yellow, orange					PP
					C
CHLOROPHYLL Green					D
					F
ASTAXANTHIN White, brown					E
					K
ANTHOCYANINS Blue, purple					



- Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Preferire i prodotti di stagione
- Variare i colori e le tipologie

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF

International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



fens
Federation of European
Nutrition Societies

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



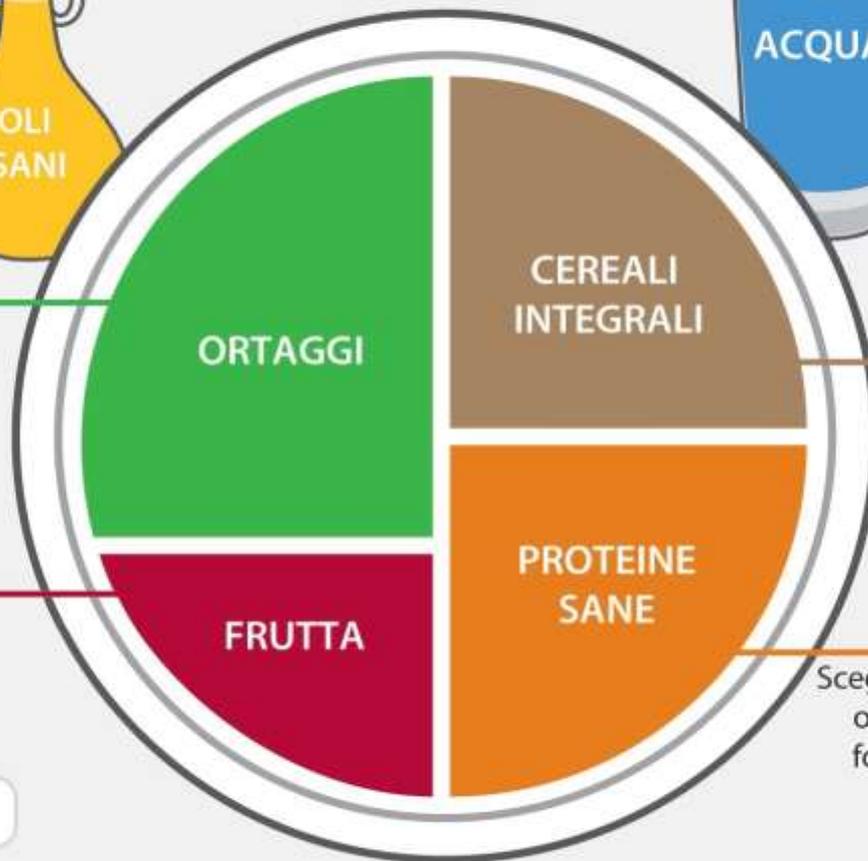
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

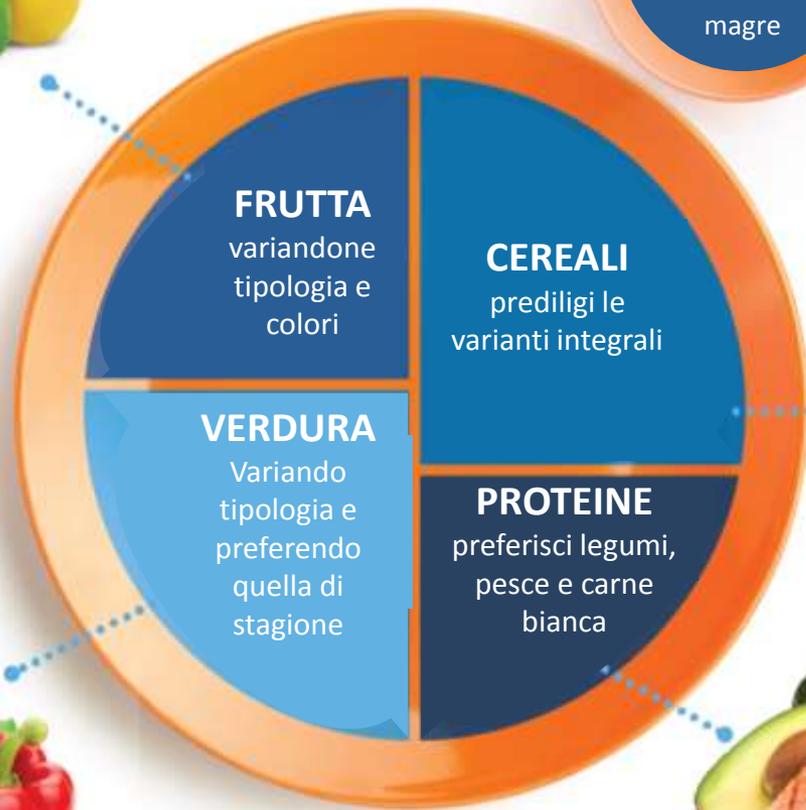


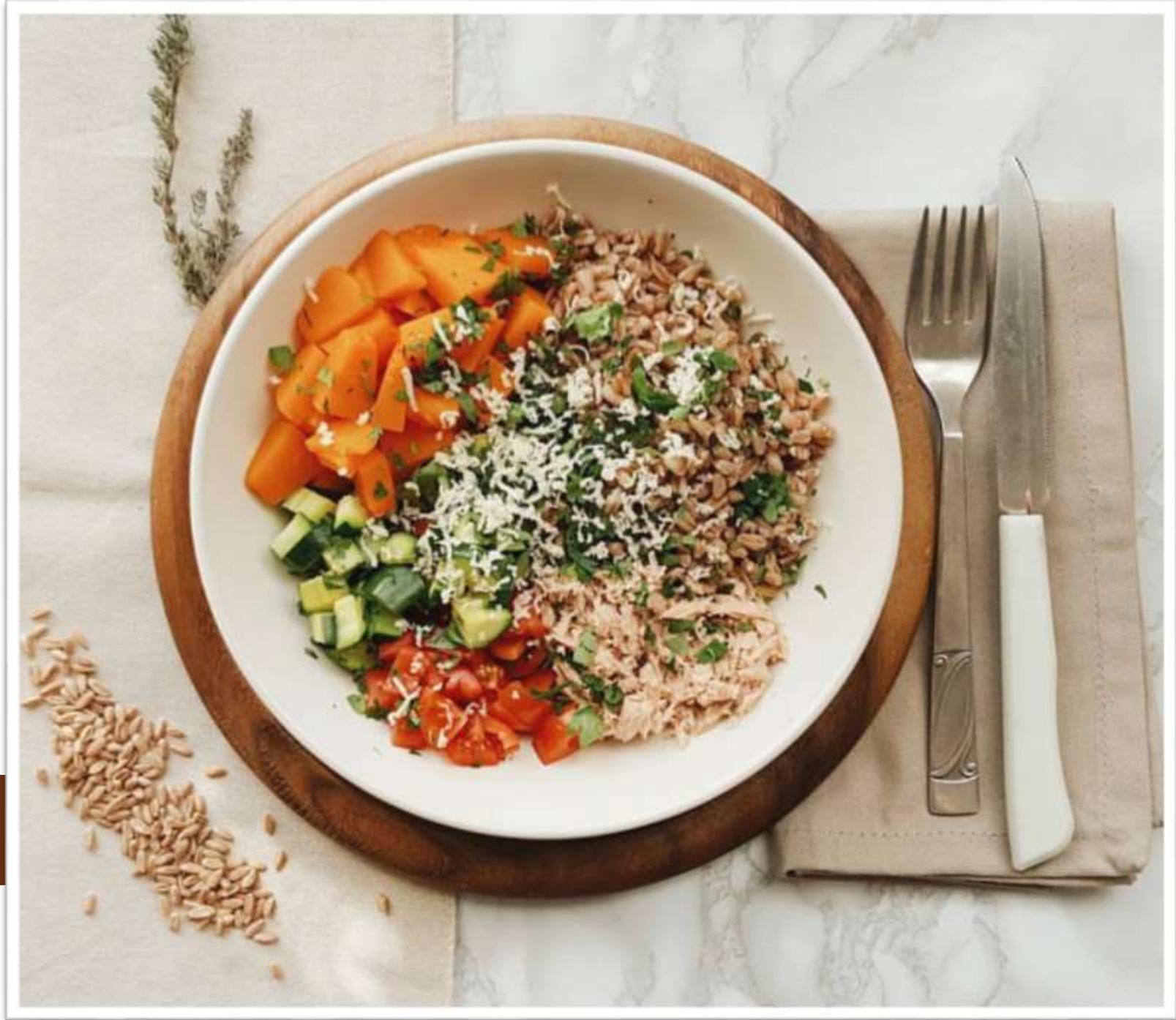
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





**LATTE E
DERIVATI**
scegli le
varianti
magre





GRASSO CORPOREO

Mantieniti normopeso

ATTIVITA' FISICA

Mantieniti attivo tutti i giorni

CIBI E BEVANDE AD ALTA DENSITA' CALORICA

Limitane il consumo ed evita le bevande dolci

ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Aumentane il consumo

PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Limita la carne rossa ed evita quella conservata

BEVANDE ALCOLICHE

Limita il consumo di alcol

PREPARAZIONE E CONSERVAZIONE DEL CIBO

Limita l'assunzione di sale, evita cereali e legumi ammuffiti

SUPPLEMENTI DI VITAMINE E MINERALI

Raggiungi i fabbisogni solo con l'alimentazione

ALLATTAMENTO AL SENO

Incoraggia l'allattamento al seno

CANCER SURVIVORS

Segui le stesse regole della prevenzione



STILE DI VITA SALUTARE PER I BREAST CANCER SURVIVORS



Mantieni un
peso salutare



Sii fisicamente attivo



Consuma frutta e verdura
in abbondanza



Consuma regolarmente
legumi



Aumenta il consumo del
pesce e riduci i grassi
saturi

grazie per
l'attenzione



American Institute for Cancer Research

10 CANCER PREVENTION RECOMMENDATIONS

- MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT** (Icon: Scale)
- MOVE MORE** (Icon: Running person)
- EAT WELL** (Icon: Apple)
- ENJOY A PLANT BASED DIET** (Icon: Wheat stalk)
- REDUCE RED MEAT, AVOID PROCESSED MEAT** (Icon: Meat slice)
- CUT DOWN ON ALCOHOL** (Icon: Wine glass)
- EAT LESS SALT** (Icon: Lightbulb)
- AFTER TREATMENT, CANCER SURVIVORS SHOULD FOLLOW THE CANCER PREVENTION RECOMMENDATIONS** (Icon: Person with ribbon)
- IF YOU CAN, BREASTFEED YOUR BABY** (Icon: Mother and baby)
- FOR CANCER PREVENTION DON'T USE SUPPLEMENTS** (Icon: Pills)

aicr.org

CANCER PREVENTION
Together We Can

And always remember – do not smoke or chew tobacco.