



Allegato 5a: opuscolo stili di vita

Il segreto di una buona salute poggia su corrette abitudini alimentari e un adeguato esercizio fisico. Diversi studi clinici hanno dimostrato che corretti stili di vita sono efficaci nel ridurre il rischio di ricaduta della malattia (ricidiva) nei pazienti già sottoposti ad un trattamento per neoplasia del colon-retto

Quindi ora più che mai **la prevenzione è fondamentale**. Lo sviluppo di un tumore è, nella maggioranza dei casi, un evento/processo multifattoriale, nel quale cioè più fattori di rischio possono contribuire all'insorgenza della patologia. Oltre ai più conosciuti **alcool** e **fumo** anche lo **stile di vita**, inteso come l'insieme delle abitudini alimentari e della pratica di esercizio fisico, è classificato tra i fattori di rischio "modificabili", ai quali si affiancano quelli "non modificabili" come età, genere, patrimonio genetico.

Il periodo di follow-up può essere quindi l'occasione in cui individuare eventuali comportamenti sbagliati e modificarli nell'ottica di ridurre al massimo i rischi della ricidiva di malattia. Qui di seguito alcuni semplici suggerimenti da prendere in considerazione.

Il giusto peso corporeo ci protegge

Come riferimento utile si utilizza l'Indice di Massa Corporea (in inglese BMI Body Mass Index) che si calcola molto facilmente:

$$\text{BMI} = \text{peso (espresso in Kg)} / \text{altezza al quadrato (m}^2\text{)}$$

Da questo semplice rapporto si ottiene un numero che ci permetterà di definire un peso ideale se i valori sono compresi tra 20 e 25. Un indice compreso tra 25 e 30 identifica una condizione di sovrappeso. Un valore al di sopra di 30 dimostra un quadro di obesità e si correla ad un aumentato rischio di ricidiva di malattia tumorale.

Più vegetali, meno animali

Un abbondante consumo di carne e salumi associato alla scarsità di prodotti vegetali e anti-ossidanti costituisce un fattore di sviluppo dei tumori. Questo può essere dovuto all'abbondanza di grassi presenti e/o alla tipologia di cottura responsabile della produzione di sostanze dannose che si verranno ad accumulare nell'organismo e indurranno mutazioni sul DNA cellulare.

Limitare il consumo di cibi e bevande ad elevata densità calorica ed elevato indice glicemico

Caratteristicamente sono prodotti a basso costo, consumati in porzioni abbondanti. Se ne scoraggia l'assunzione non per uno specifico costituente ma perché associati ad un introito eccessivo di energia che favorisce l'aumento di peso e la conseguente condizione di obesità.

Antiossidanti naturali

Molti degli effetti benefici conferiti dagli alimenti sono riconducibili a sostanze protettive quali anti-ossidanti e composti fitochimici che esercitano svariate funzioni.

Di seguito si consigliano alcune semplici indicazioni tratte dalle evidenze pubblicate:

scegliere cereali integrali (frumento, mais, riso, orzo, segale e avena, ma anche miglio, farro, grano saraceno, sorgo, kamut e spelta). Rappresentano la fonte primaria di carboidrati nell'alimentazione umana. Contengono proteine, sali minerali e svolgono azione importante nell'apporto di vitamine B e di fibra.

riscopri i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave, cicerchie, soia). Sono ottime fonti di proteine, soprattutto se associati ai cereali. Contengono carboidrati complessi e sali minerali. Le fibre solubili contenute nei legumi hanno un effetto gelificante e sono in grado di modulare l'assorbimento intestinale di glucosio e colesterolo, migliorandone i livelli nel sangue.

consuma frutta fresca e verdura di stagione. La verdura è importante nella nostra alimentazione perché ci fornisce vitamine e sali minerali. In particolare i prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di vitamina C, pro-vitamina A, folati, potassio, calcio, selenio, zinco, acqua e fibra solubile

attenzione!! Le patate non sono da includersi nella categoria delle verdure. Per il loro alto contenuto di amidi, sono riconducibili al gruppo dei cereali.

Tra i secondi piatti, meglio il pesce

Diversi studi epidemiologici associano l'alimentazione ricca di cibi grassi ad un aumentato rischio di sviluppare tumori al colon, alla prostata e all'endometrio. Questa correlazione sarebbe maggiormente associata all'assunzione di grassi saturi, contenuti in carni grasse e derivati (salumi, insaccati), uova, prodotti lattiero- caseari (formaggio, burro, panna) ed alcuni condimenti (strutto, lardo). Le linee guida internazionali raccomandano di consumare

saltuariamente la carne, riducendo la quantità di carne rossa. Invece i grassi contenuti nel pesce, detti polinsaturi del tipo omega-3, sono correlati a livelli inferiori di trigliceridi nel sangue e non parrebbero associati alla crescita di cellule tumorali.

Vi ricordiamo inoltre:

Consuma il **formaggio con moderazione**, preferendo quelli stagionati a minor contenuto di grassi saturi

Preferisci i condimenti di origine vegetale per il loro minor quantitativo di grassi saturi

Bevi quotidianamente 1.5-2l di acqua (8 bicchieri circa). Non sostituirla con bevande gassate o zuccherate

Si consiglia **astensione dall'assunzione di alcool** o riduzione (per bevitori abituali) ad un massimo di 1 bicchiere di vino/birra al giorno.

Il movimento non è solo prerogativa dello sport

L'**attività fisica** è ogni movimento del corpo che si esprime con consumo di energia (camminare, andare in bicicletta, danzare).

Una vita attiva è salutare a **tutte le età**. Praticare attività tra i 40 e 60 anni non risulta protettivo solo nei confronti dei problemi cardiovascolari, osteoarticolari e/o tumorali ma migliora anche la performance mentale e ritarda sostanzialmente l'invecchiamento di tutti gli organi.

L'attività fisica è consigliata **anche in presenza di malattie croniche** (cardiopatia, diabete, osteoporosi, artrosi, stipsi cronica, depressione) o **acute** (malattie articolari, diabete scompensato etc.)

Un buon livello di esercizio fisico non deve essere necessariamente di intensità elevata, l'importante è che sia regolare e mantenuto con costanza nel tempo.

L'obiettivo da porsi è

35-40 minuti di attività fisica con intensità media per 5 giorni la settimana