

Consigli per una alimentazione sana

Un'alimentazione **varia ed equilibrata** è alla base di una vita sana, in senso generale. Il corpo umano ha infatti bisogno di tutti i tipi di nutrienti per poter funzionare correttamente. Di seguito si riportano alcuni consigli di carattere generale per chi vuole seguire una dieta sana.

Controllare il peso e mantenersi sempre attivo

- Cercare di mantenere il peso entro i limiti della norma in base alla propria altezza. Sia il peso che la magrezza eccessiva possono avere effetti negativi sulla salute.

Consumare più cereali (grano, mais, pasta, pane, riso...), legumi, ortaggi e frutta

- Forniscono energia, proteine, vitamine, minerali e fibre.
- Si consiglia di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Se si può scegliere consumare cereali integrali.

Ridurre i grassi, preferendo quelli di qualità

- Limitare il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferire i grassi di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
- Mangiare più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Preferire carni magre ed eliminare il grasso visibile.
- Preferire il consumo di latte scremato (mantiene lo stesso contenuto di calcio) e latticini a basso contenuto di grassi.

Limitare il consumo di zuccheri

- Consumare con moderazione dolci e bevande zuccherate.

Bere ogni giorno acqua in abbondanza

- Bere circa 1,5-2 litri di acqua al giorno

Ridurre il consumo di sale

- Ridurre quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi.
- Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale (es. alcuni formaggi e salumi).

Controllare/eliminare il consumo di alcolici

- L'alcol non è un nutriente, ma apporta calorie che contribuiscono a fare ingrassare e può avere effetti tossici. Consultare il Medico in caso di terapie per verificare il rischio di interazione.

Variare le scelte a tavola

- Variare spesso le scelte e non saltare i pasti.

NOTA: Le uova, la carne e il pesce vanno cotti accuratamente per ridurre il rischio di infezioni. Inoltre sempre per ridurre il rischio di infezioni evitare latticini freschi e formaggi prodotti con latte non pastorizzato.

Queste indicazioni sono di carattere generale per chi vuole seguire una sana alimentazione ma possono rappresentare dei buoni suggerimenti anche per le persone malate di cancro. Bisogna però tenere presente che le persone affette da cancro possono avere in alcuni casi esigenze nutrizionali particolari (ad esempio quando si evidenzia un'eccessiva perdita di peso o quando vi sono problematiche specifiche legate alle chemioterapie). In questi casi bisogna adattare la dieta a specifiche esigenze nutrizionali e bisogna sempre chiedere consiglio all'oncologo di riferimento.

Fonti:

1. Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. INRAN. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf
2. Ministero della salute. Alimentazione corretta. http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano
3. La nutrizione nel malato oncologico. AIMaC. <http://www.aimac.it/libretti-tumore/nutrizione-malato-cancro>