



Quali alimenti per prevenire il Cancro?

Data 01 agosto 2007
Categoria clinical_queries

Una corretta alimentazione può prevenire il cancro del 40%.

Due revisioni sistematiche hanno risposto a questa domanda. Una della World Cancer Research Fund che viene pubblicata ogni 10 anni e la prossima uscirà nel 2007 e una della IARC uscita nel 2002.

Da queste revisioni si evince che una corretta alimentazione previene il cancro del 40%.

La tabella allegata evidenzia in un modo semplice i consigli per i pazienti su quali siano gli alimenti da scegliere.

Si chiama la **dieta a colori**, ogni giorno un colore diverso per un menù composto.

Colore	Alimenti	Fitochimici	Protezione
Rosso	Fragole, lamponi, mele rosse, arance rosse, ciliege, pere rosse, melograni, anguria, pepe rosso, ravanelli, patate rosse, rabarbaro, pomodori	Antociani, flavonoidi, flavoni, proantocianidine, Acido Ellagico, resveratrolo	Protettivo contro le malattie di cuore e certi tumori. Coadiuvanti delle funzioni dell'apparato urinario e della memoria.
Giallo e arancio	Mele gialle, agrumi, pesche, albicocche, carote, patate dolci, fiori di zucca, pere gialle, zucca, pomodori gialli, melone, limone, mango, papaia, ananas e mandarino	Flavonols, Flavonones, Alfa-Carotene, Beta-carotene, Zeassantina	Protegge dalle malattie di cuore e da determinati cancri. Stimola il sistema immunitario.
Verde	Lattuga, kiwi, broccolo, pere verdi, uva verde, fagioli verdi, avocado, melata, limes, peperoni verdi, piselli, spinaci, cetrioli, zucchine, cavoletti di Bruxelles, carciofi, porri, cipolle verdi	Flavoni, flavonoidi, flavoni, Beta-carotene, luteina, zeassantina, indoli, isotiocianati, residui organosulfidrici	Riduce il rischio di determinati cancri. Calcificazione delle ossa e denti. Migliora la vista
Azzurro e porpora	Prugne, mirtili, more, ribes neri, uva viola, melanzana, uva passa, cavolo viola	Flavoni, antociani, proantocianidine, Acido di Ellagico, resveratrolo	Riduce il rischio di certi cancri. Protegge l'apparato urinario dalle infezioni. Stimola la memoria e riduce danni da radicali liberi durante il processo di invecchiamento
Bianco	Cavolfiore, cipolle, aglio, cavolo rapa, banane, pere marroni, pesche bianche, nettarine bianche, funghi, patate, scalogni, cereale bianco, prodotti della soia	Flavoni, flavonoidi, indoli, isocianati, residui organosulfidrici	Protegge dalle malattie cardiache e da certi tipi di tumori. Riduce i livelli del colesterolo. La soia contiene fitoestrogeni utili nelle caldane della menopausa.



ClementinoStefanetti

Referenze

1. World Cancer Research Fund (WCRF UK). Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective
http://www.wcrf-uk.org/research_science/expert_report.lasso
http://www.wcrf-uk.org/cancer_prevention/recommendations.lasso
2. The International Agency for Research on Cancer (IARC). Nutrition and Lifestyle: Opportunities for Cancer Prevention
<http://www.who.int/bookorders/anglais/detart1.jsp?sesslan=1&codlan=1&codcol=73&codcch=156>
3. Fitochimici. <http://www.phytochemicals.info/>