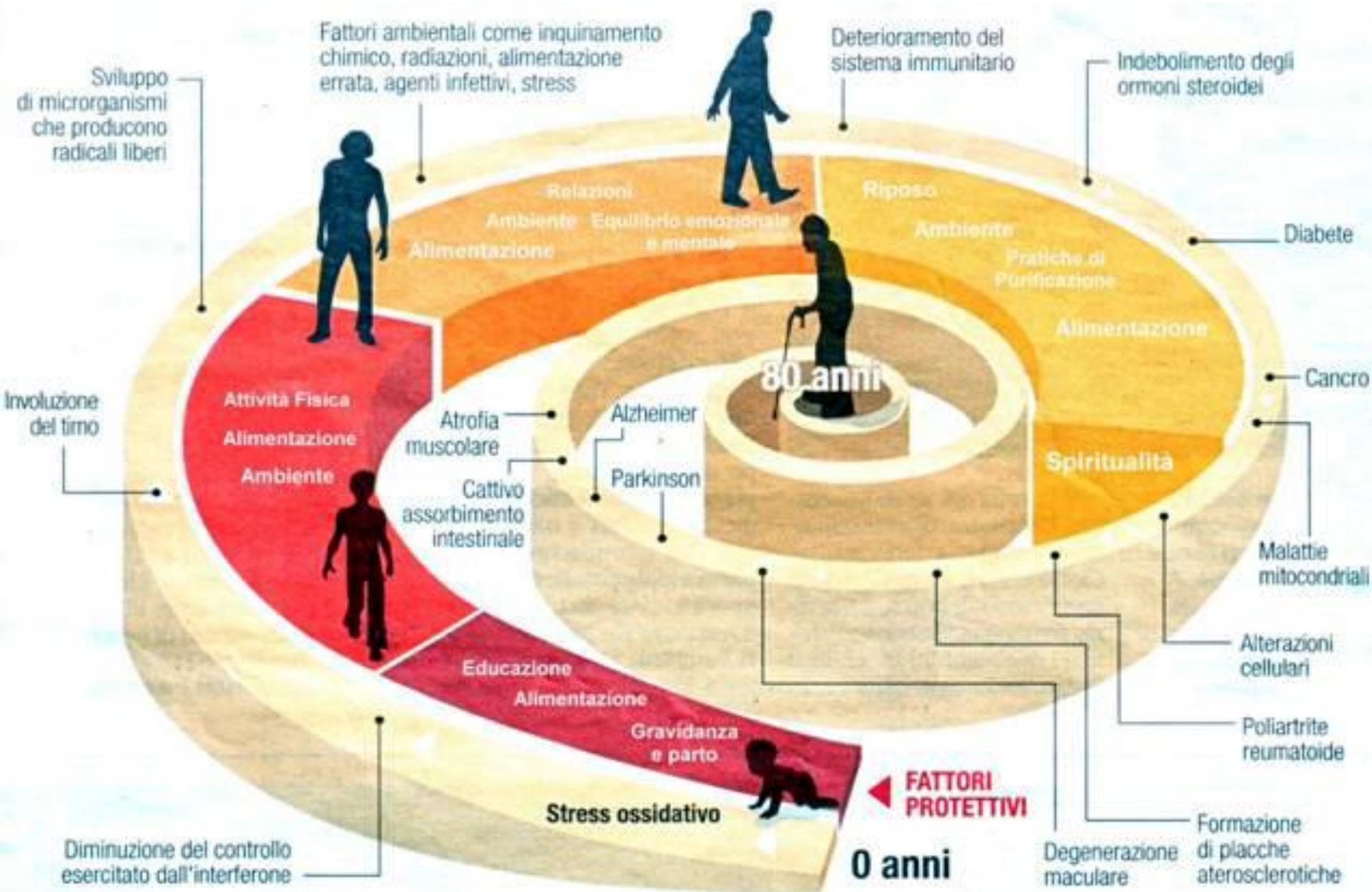


# Cambiamo le carte in tavola: prevenire e curare con l'alimentazione

dott.ssa Alessandra Fabbri



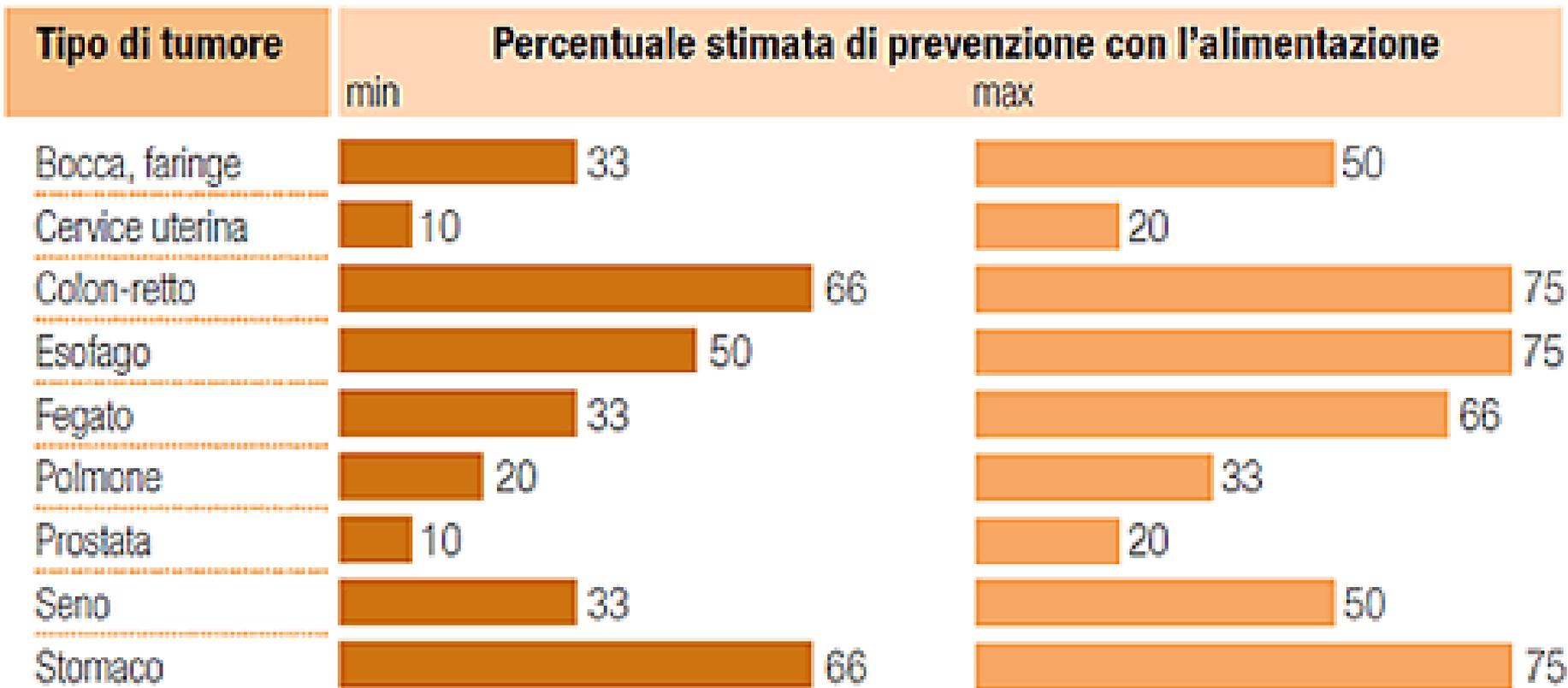


HO CAMBIATO VITA,  
HO PRESO UN MODELLO  
BASE SENZA OPTIONALS

EUGENIO SAINT PIERRE



Più della metà  
dei tumori maligni  
potrebbe essere evitata  
attraverso l'adozione  
di sani stili di vita



Fonte: Food, nutrition and prevention of cancer - American Institute for Cancer Research.

Come un alimento  
ci cambia,  
accende e spegne  
i geni



Vie del metabolismo del  
tumore  
Come vive?  
Qual è l'energia che lo  
alimenta?



Come modificare la  
benzina che la cellula  
tumorale utilizza



nel cibo:

Sostanze cancerogene,  
normalmente presenti  
negli alimenti

Metodo di conservazione

Metodo di cottura,  
alte temperature



18 aprile 2013

# Dieta e rischio di cancro colon-retto

(RR per 100 gr. di consumo)

	colon	retto
<b>Carne rossa trattata</b>	<b>+49%*</b>	<b>+65%*</b>
Carne rossa	+36%	+75%
<b>Pesce</b>	<b>-51%*</b>	<b>-59%*</b>
Pollame	-24%	+4%

\*statisticamente significativo

EPIC OMS 2005





Ridurre il consumo di salumi a <20gr/giorno

Previene il 3% di tutte le morti

BMC Medicine 2013, 11.63

"Meat Consumption and mortality- results from EPIC"

nel cibo:

Sostanze  
Anti-cancerogene

18 aprile 2013

A collage of various fruits and vegetables including raspberries, kiwi, blueberries, and water. The background is a grid of images: raspberries (top left), kiwi (top middle), water (top right), kiwi (middle left), water (middle right), blueberries (bottom left), kiwi (bottom middle), and kiwi (bottom right).

Influenzano l'attività  
dei nostri geni:  
meccanismo di  
disattivazione e  
attivazione

Alimento= protezione del DNA



globesity



Motivazioni  
alimentari

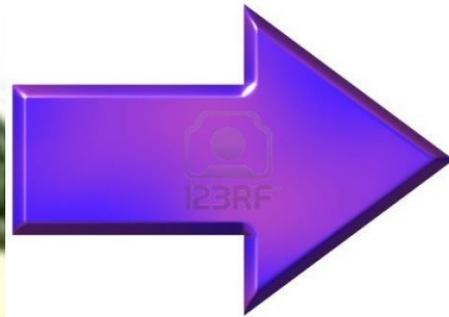


Motivazioni  
psicologiche



Motivazioni  
soggettive

Epidemia  
sovrappeso



Sindrome  
metabolica

*Ci si ammala di più*

*aumenta la difficoltà a guarire*

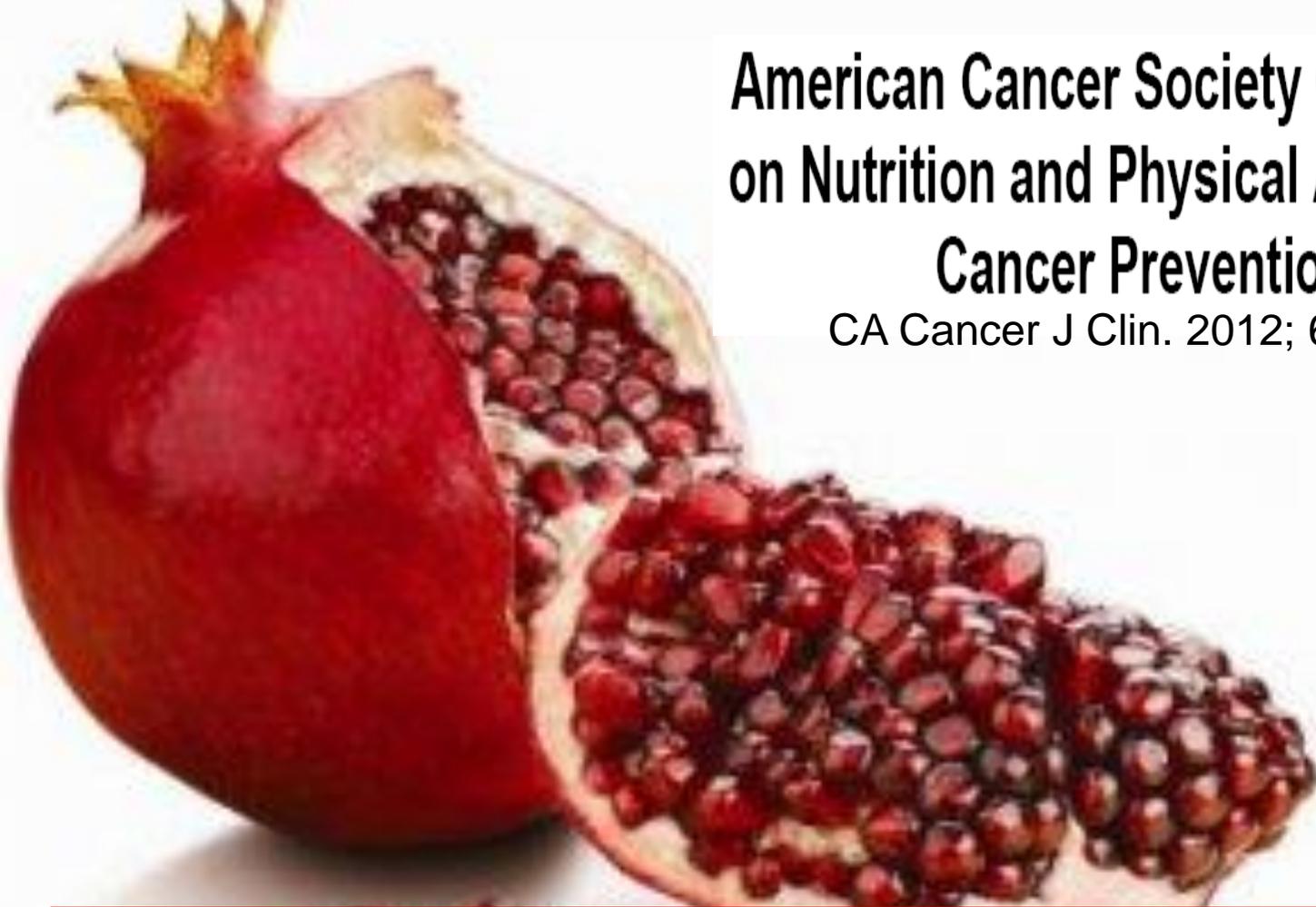


alimentazione

Non solo per prevenire il cancro ,  
ma per prevenire le recidive  
e aiutare la terapia

attività fisica

Mammella  
intestino



# American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention

CA Cancer J Clin. 2012; 62:30-67

Food, Nutrition, Physical Activity and the  
Prevention of Cancer - a Global Perspective.

WCRF/AICR (2007) Washington D.C.



Grazie!