

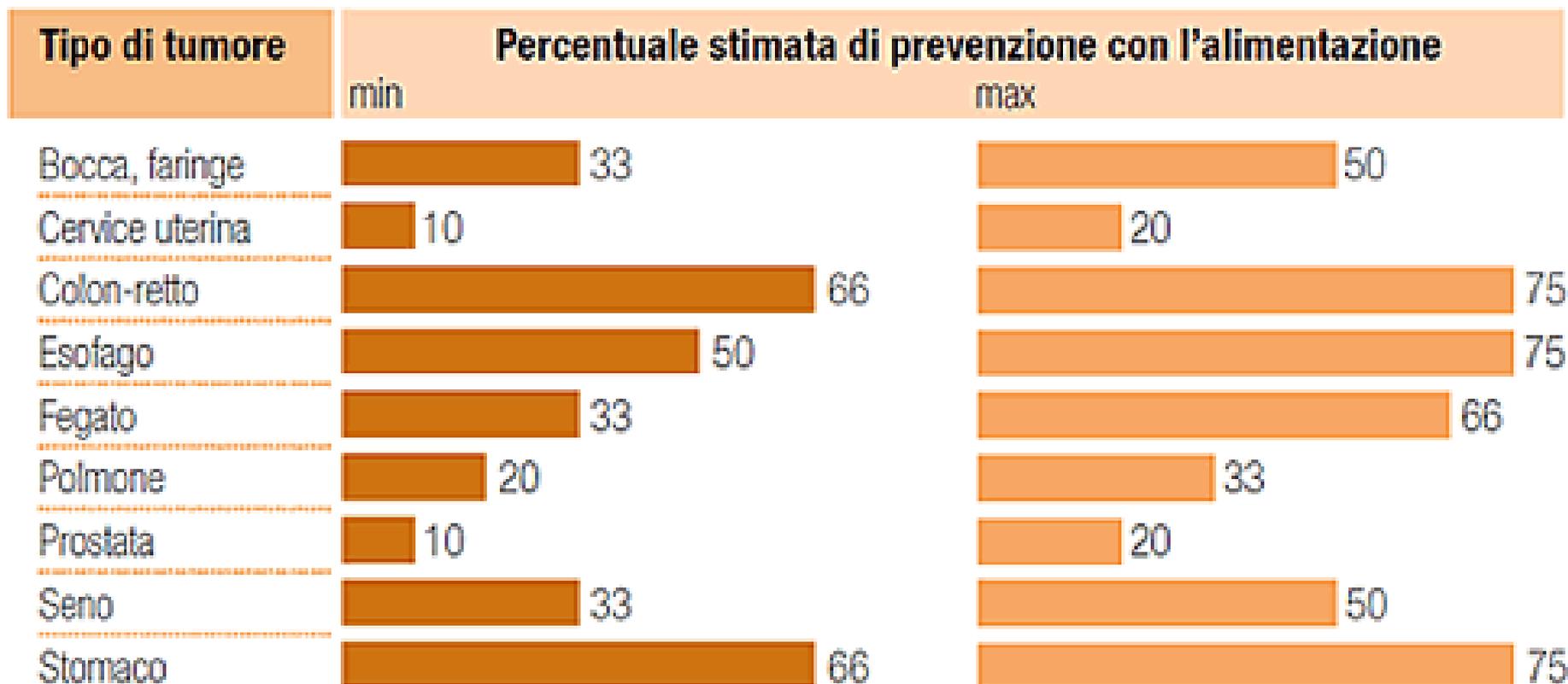
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Alimentazione, stili di vita, prevenzione oncologica

dott.ssa Alessandra Fabbri
SIAN- AUSL RE



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.



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.

01 ottobre 2013

Tabella 1. Le raccomandazioni del WCRF per la prevenzione del cancro

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Praticare quotidianamente esercizio fisico
- Limitare il consumo di cibi ad alta densità calorica ed evitare bevande zuccherate
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con almeno 5 porzioni al giorno di un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta, e con cereali non raffinati e/o legumi ad ogni pasto
- Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate
- Limitare il consumo di bevande alcoliche
- Limitare il consumo di sale ed evitare cereali e legumi mal conservati
- Soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso il cibo, senza integratori
- Allattare i figli
- Comunque non fumare



Dieta e rischio di cancro colon-retto

(RR per 100 gr. di consumo)

	colon	retto
Carne rossa trattata	+49%*	+65%*
Carne rossa	+36%	+75%
Pesce	-51%*	-59%*
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"

- 
- Istituti secondari di 2°
 - Istituti alberghieri



Stili di vita e
prevenzione oncologica

A chi?

- 
- Percorso per ammalati
 - Percorso per familiari

Stili di vita e
prevenzione oncologica

Come?

Modello trans teorico
di motivazione al cambiamento (LdP)

PRESA IN CURA DI SE'
Acquisizione di competenze
trasversali che favoriscano il cambiamento

brainstorming



Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze

Processi decisionali



brainstorming

corporeità

nutrimento

nutrizione

corporeità

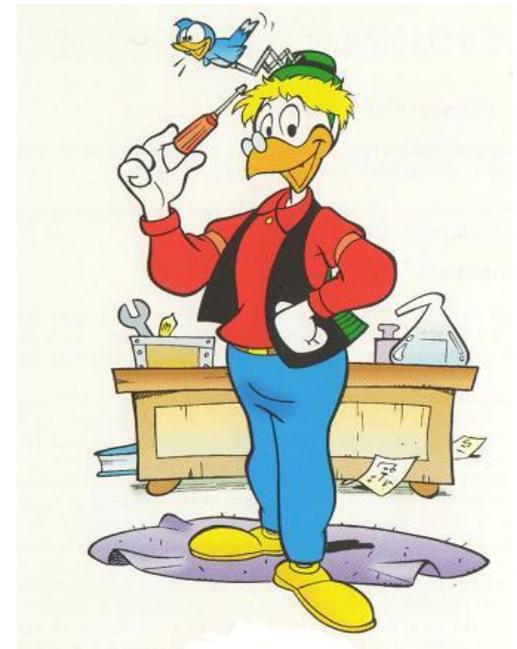
attività fisica

sport



brainstorming

Vissuti personali

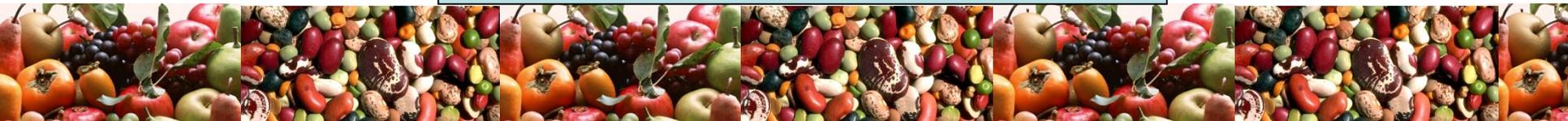


Significato
simbolico e
relazionale

Educazione
del gusto

Educazione
dell'olfatto

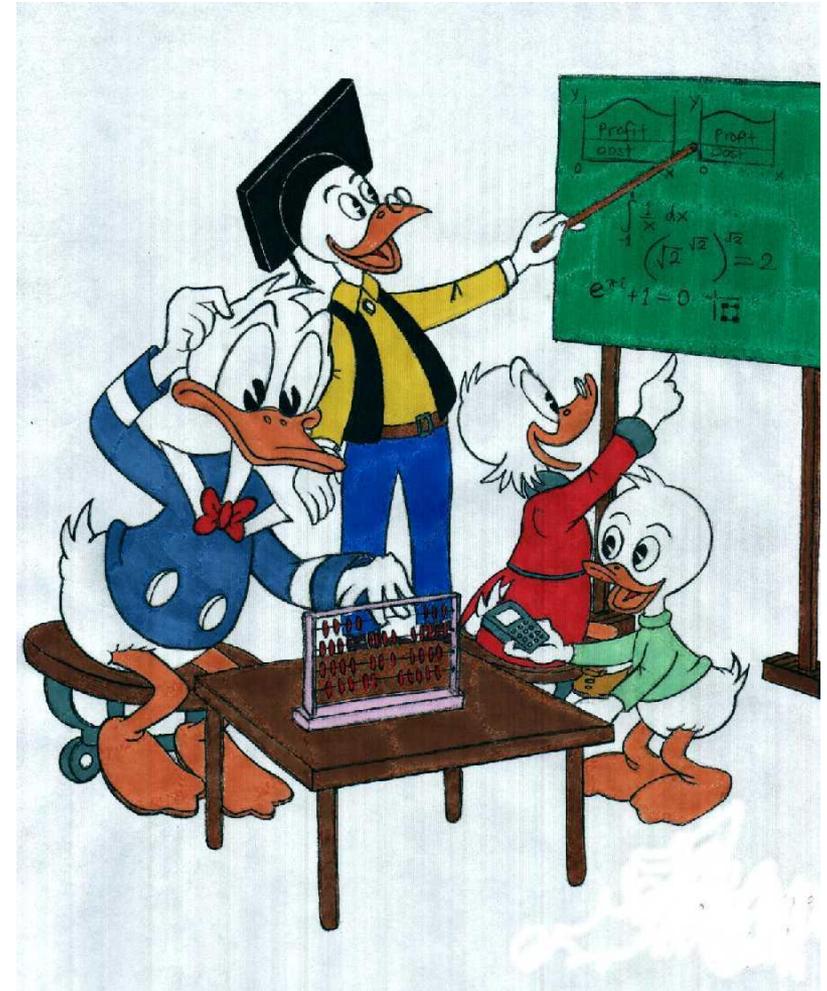
- Analisi immaginativa
- Educazione all'assaggio



brainstorming

Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze



brainstorming

Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze



Processi decisionali

studenti

-malati
-familiari



Laboratorio
di cucina

obiettivo di salute
personale



Grazie!

fabbrica@ausl.re.it

01 ottobre 2013