



Ente Ospedaliero Cantonale

Corso certificato SSNC/GESKES

Nutrizione in oncologia

Ospedale Regionale Bellinzona e Valli
(ORBV), Auditorium

14.11.2019

Ruolo della Nutrizione nella prevenzione

Massimo Quarenghi, MD
Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica
Capo servizio

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



prevenzione

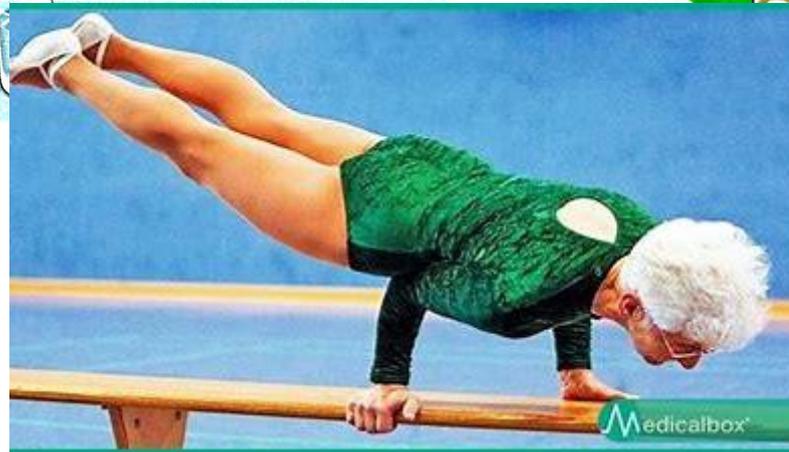
- Perché parlarne?
- Ruolo della nutrizione nella prevenzione
- Come districarsi

Non ho conflitti d'interesse per questa
presentazione

Prevenzione: Consigli dietetici di base

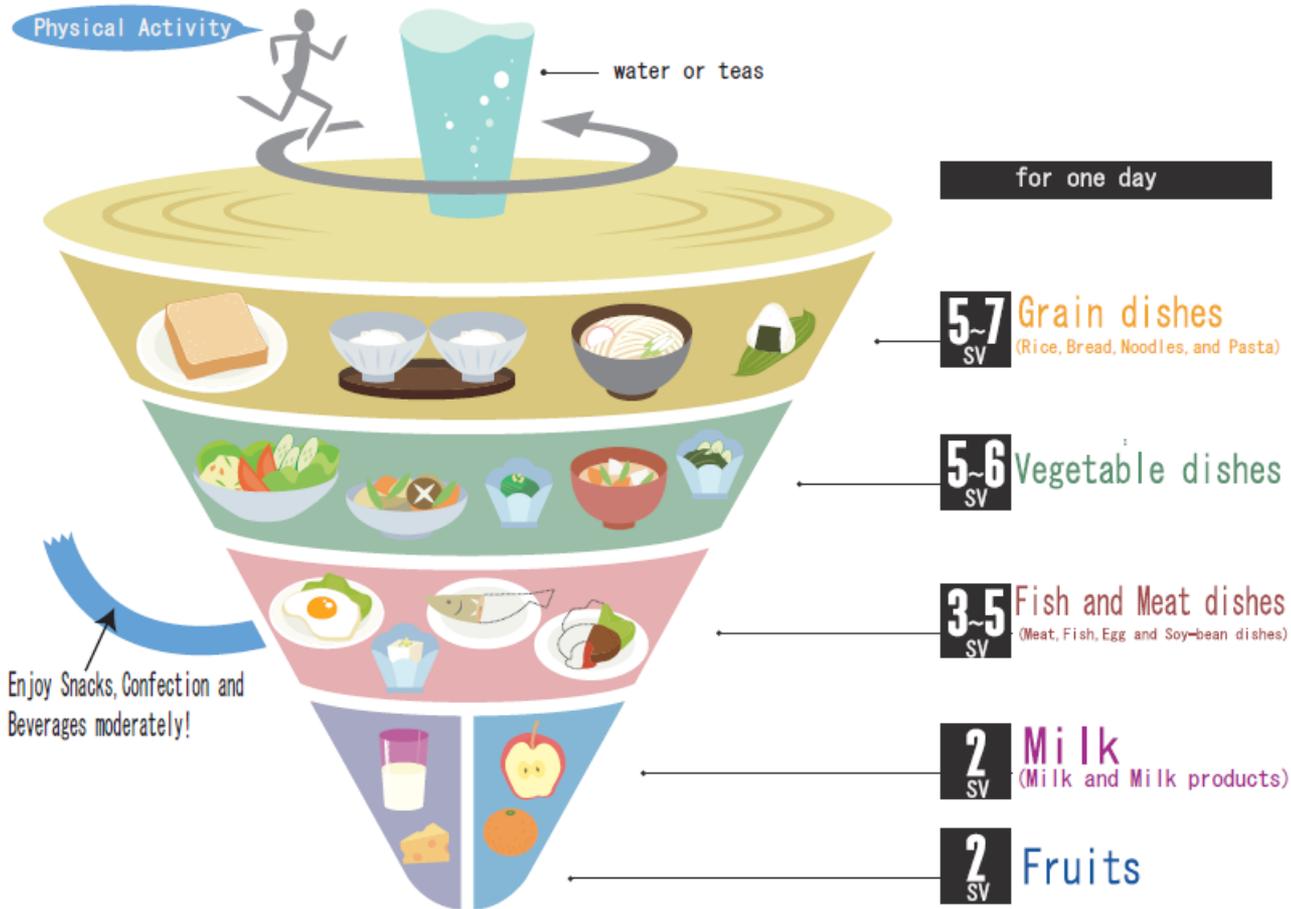


© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011



Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?

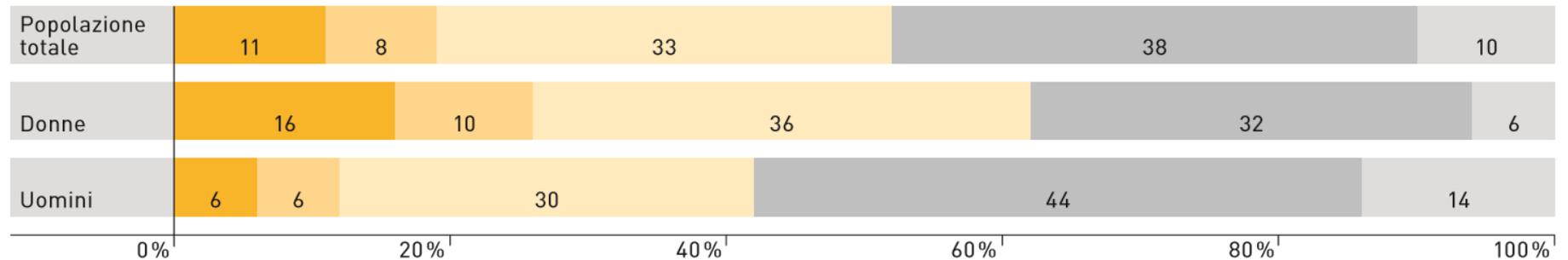


※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

Tutto semplice?

Consumo di frutta e verdura/insalata tra la popolazione residente in Svizzera a partire dai 15 anni di età, 2012
(numero di porzioni di frutta o verdura/insalata al giorno)



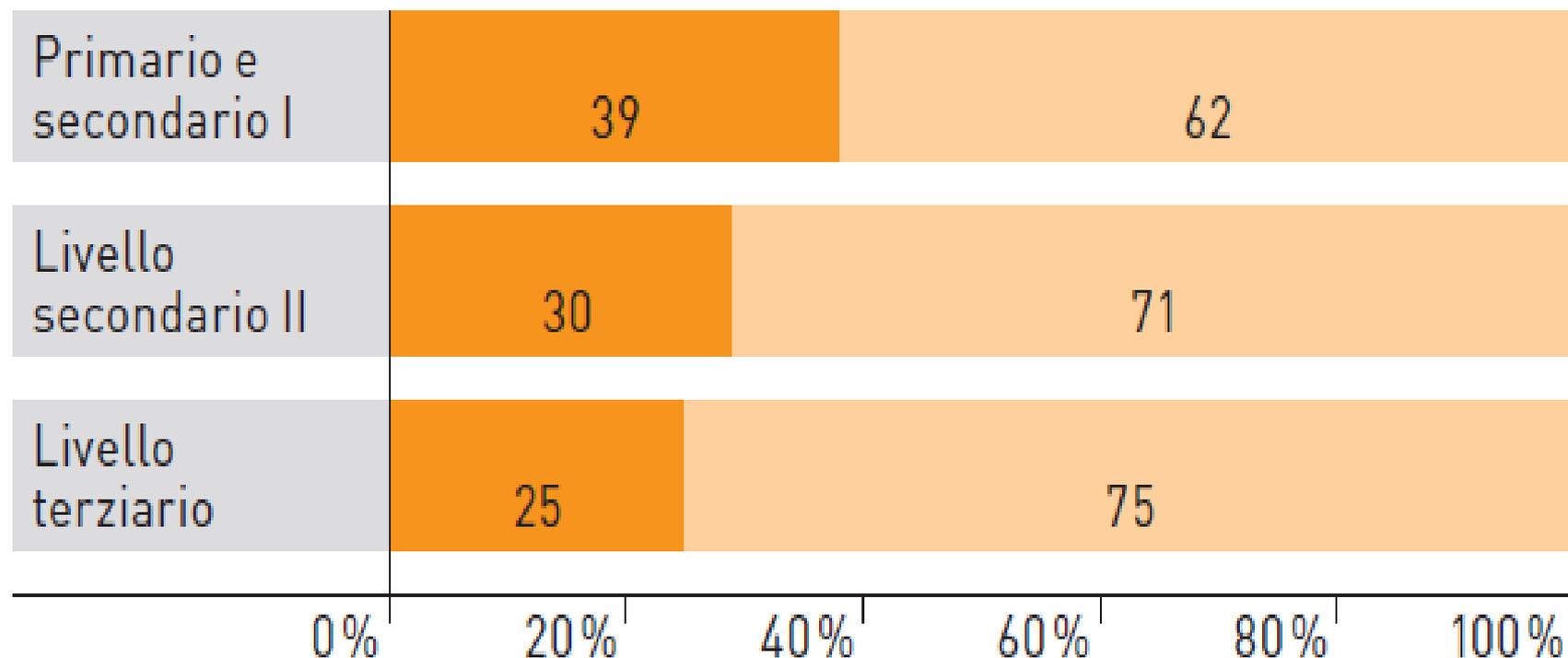
- Almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdure 7 giorni la settimana
- Almeno 5 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- 3-4 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- Massimo 2 porzioni di frutta e verdura ogni giorno almeno 5 giorni la settimana
- Frutta e verdura ogni giorno meno di 5 giorni la settimana

Fonte: Indagine sulla salute in Svizzera dell'Ufficio federale di statistica; combinazione delle risposte alle domande sulla frequenza del consumo di frutta e verdura; n=20 769.

Solo 11% degli Svizzeri consuma le famose 5 porzioni di Frutta e Verdura raccomandate dalla Società Svizzera di Nutrizione

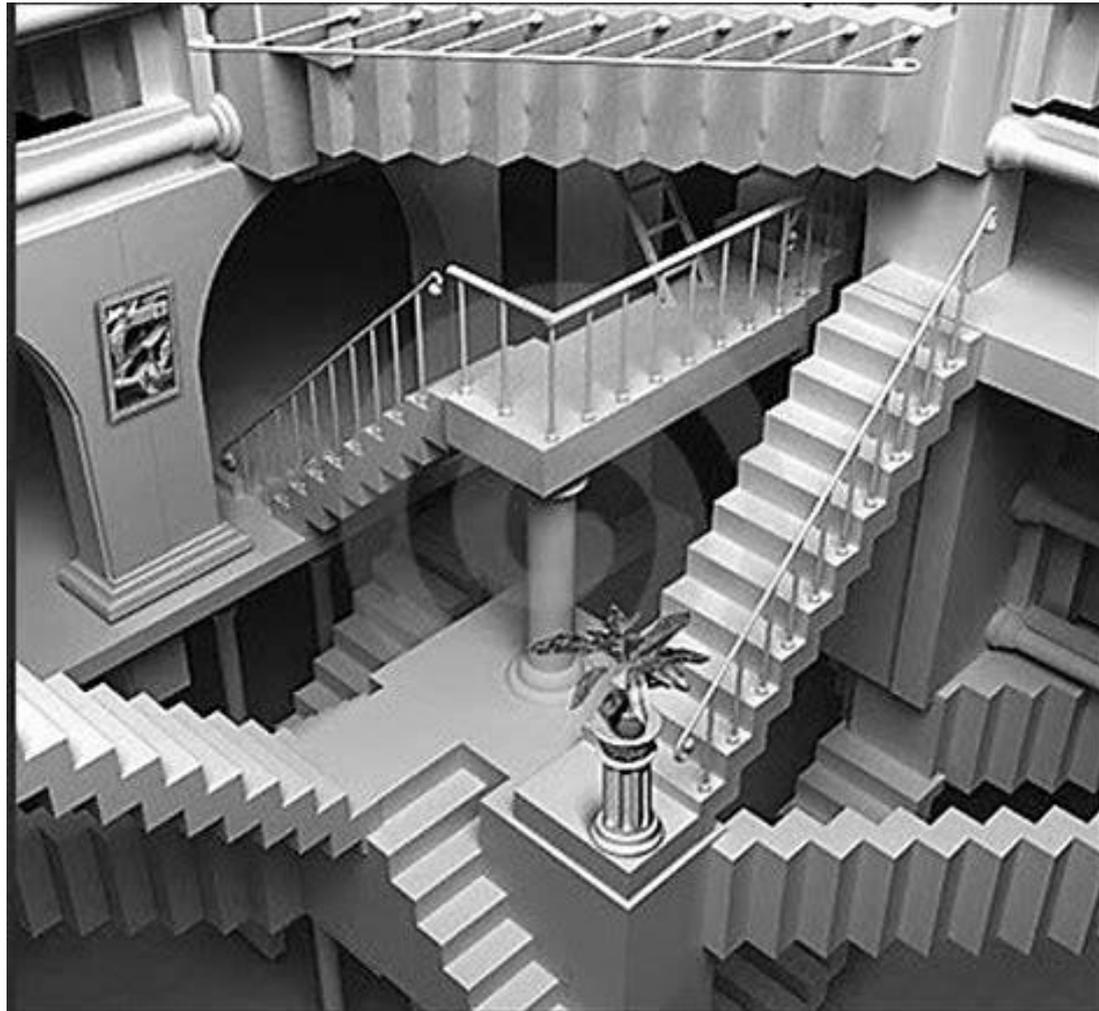
Nesso tra consapevolezza alimentare e livello di istruzione, 2012 (persone dai 25 anni in su)

● Non sto attento a niente ● Sto attento a qualcosa



Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=18489)

Dove è il problema?



YOSHINORI NAGUMO

IL MAGICO POTERE DEL DIGIUNO

*Il metodo giapponese per mantenersi
in salute, prevenire le malattie
e rallentare l'invecchiamento*



南雲吉則

VALLARDI

YOSHINORI NAGUMO

Nato nel 1955, è il direttore generale della Nagumo Clinic. Ha studiato terapie anticancro alla Tokyo Women's Medical University e fondato cliniche oncologiche a Tokyo, Nagoya, Osaka e Fukuoka, dove si è specializzato nella cura del tumore alla mammella. Nel 2012 è stato nominato presidente onorario dell'International Anti-Aging Medical Society. È docente alla Jikei University School of Medicine di Tokyo e alla Kindai University di Osaka.

Alimentazione e sport

attivi

sportivi

competitivi

Impatto modesto: può far la differenza tra perdere o vincere

Impatto importante non migliora necessariamente la performance

consiglio puntuale

grande impatto

Impatto modesto



VALUTARE LE INFORMAZIONI SCIENTIFICHE IN AMBITO NUTRIZIONALE



Chi ha già avuto un tumore tende a essere più motivato riguardo ai fattori legati alla salute. Leggere, informarsi e attuare cambiamenti nello stile di vita sono gesti importanti che possono contribuire alla prevenzione di una recidiva o altre patologie secondarie. È bene sottolineare che la ricerca in questo ambito è agli inizi e non è facile ottenere risultati univoci e convincenti in breve tempo. È importante riconoscere quali messaggi siano tratti da risultati scientifici attendibili e quando, invece, derivino da errate interpretazioni o mistificazioni.

- Leggere attentamente: il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti. Attenzione ai termini “scoperta scientifica” oppure “miracolo”: anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata.
- Ricerca la “versione integrale” della storia: i report che si possono vedere in tv o leggere sui giornali sono troppo brevi per includere tutti i dettagli di un argomento. È fondamentale approfondire le questioni su libri o riviste dedicate, controllando la presenza dei risultati su riviste scientifiche.
- Non affidarsi a soluzioni troppo facili: Il tumore è una malattia complessa che non può trovare soluzioni “magiche” né cure miracolose. Anche l’organismo umano è una macchina complessa e il cibo che consumiamo con la dieta è ricco di centinaia o addirittura migliaia di composti diversi. La strategia migliore per la prevenzione oncologica va cercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento.
- Affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute: prima di intraprendere cambiamenti drastici è raccomandabile consultare il proprio medico che sarà sicuramente in grado di dare un parere basato sulla validità scientifica della nuova strategia da intraprendere ma anche sull’adeguatezza o meno per il soggetto.
- Mantenere un sano scetticismo: non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo o report che leggiamo o vediamo, ma è sufficiente utilizzare il buon senso. Se una soluzione suona troppo facile e comoda per essere vera, probabilmente non lo sarà.

Nostro Ruolo nella prevenzione

- Conoscere l'evidenza (raccomandazioni) attuale
-> attenersi malgrado l'eventuale «banalità del messaggio»

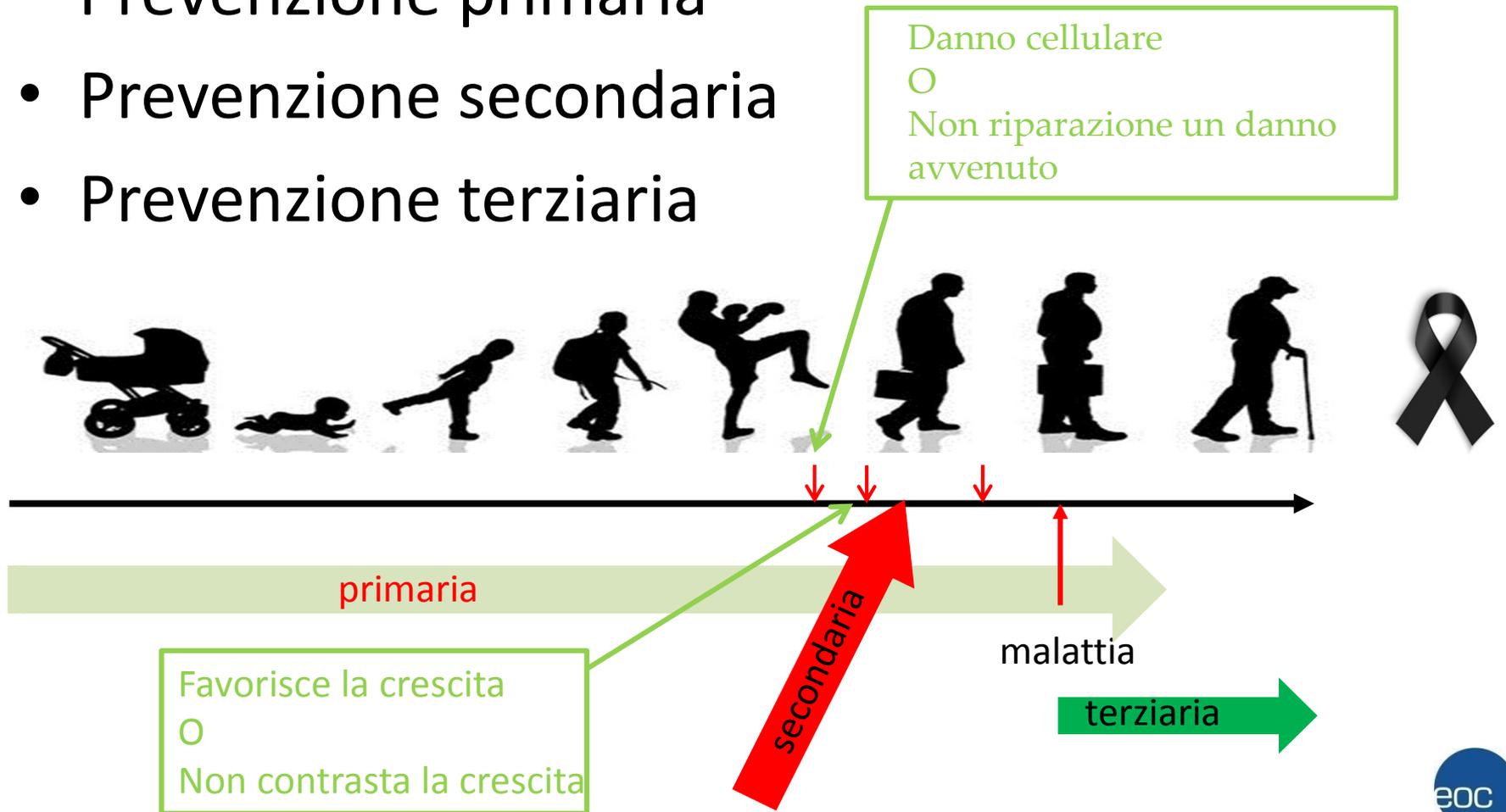
- Divulgare i concetti di base
-> necessario

La percentuale di persone in sovrappeso (BMI > = 25) o obese (BMI > = 30) è del 42% nel 2017. Nel 2017, più uomini (51%) rispetto alle donne (33%) erano in sovrappeso o obesi.

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Prevenzione Oncologia

- Prevenzione primaria
- Prevenzione secondaria
- Prevenzione terziaria

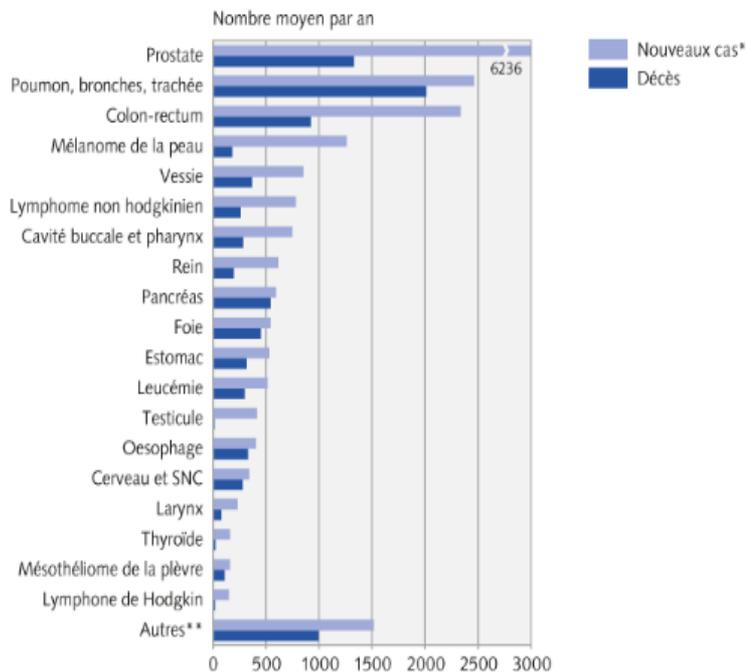


Prevenzione-Nutrizione-Tumore serve davvero?

- La causa principale ↑ di tumore è il progressivo invecchiamento della popolazione
- **4 forme di tumore responsabili di > 50 %dei casi**
- U: oltre la metà di tutti i nuovi casi (53%) è attribuibile a **prostata, polmone e colon**⁺
- D: oltre la metà di tutti i nuovi casi (51%) è attribuibile a **mammella, polmone e colon**⁺

⁺ in realtà intestino grasso

Nouveaux cas et décès chez les hommes selon la localisation cancéreuse, 2008–2012



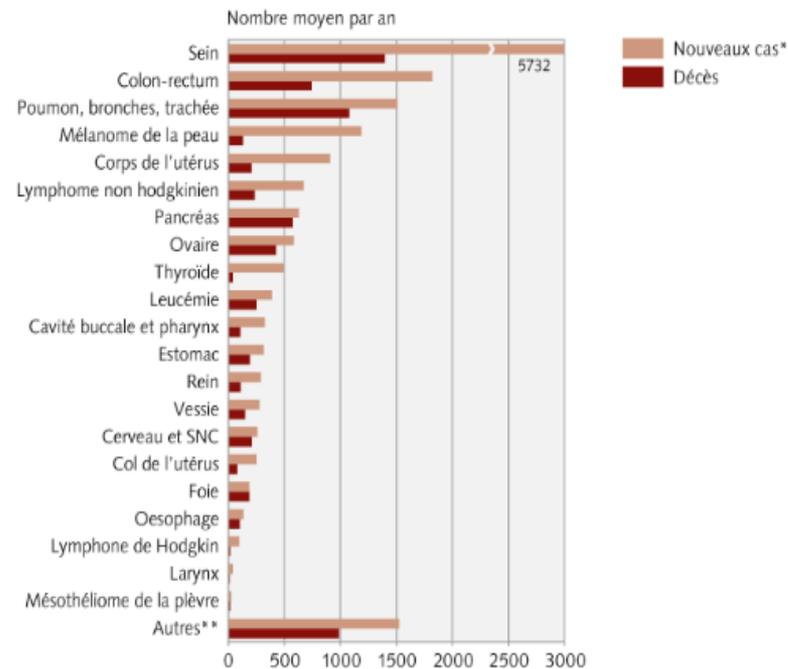
* Nouveaux cas estimés sur la base des données des registres des tumeurs

** Nouveaux cas sans les cancers non mélaniques de la peau

Source: Le cancer en Suisse, rapport 2015, graphique G 3.1

© OFS, Neuchâtel 2016

Nouveaux cas et décès chez les femmes selon la localisation cancéreuse, 2008–2012



* Nouveaux cas estimés sur la base des données des registres des tumeurs

** Nouveaux cas sans les cancers non mélaniques de la peau

Source: Le cancer en Suisse, rapport 2015, graphique G 3.1

© OFS, Neuchâtel 2016

In Svizzera, il 30% di tutti i decessi tra gli uomini e il 23% tra le donne sono dovuti a tumori.

Prevenzione: -> malattia tumorale: fattori di rischio

UFSP

- Non modificabili (es. invecchiamento)
- Modificabili:

Molti tumori sono dovuti a fattori comportamentali e ambientali

Nella maggior parte dei casi, i fattori di rischio modificati sono legati allo stile di vita, al consumo (fumo, consumo eccessivo di alcol, dieta poco sana) e all'esposizione ambientale a determinati fattori.

Non è facile fare i calcoli esatti:

l'American Institute for Cancer Research ha calcolato: le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa **tre tumori su dieci**

- Prevenzione:

La prevenzione è possibile

La prevenzione di numerosi tipi di tumore consiste innanzitutto nell'evitare per quanto possibile i fattori di rischio, primo fra tutti il fumo. Il consumo di frutta e verdura fresca o la pratica di un'attività fisica hanno effetti positivi sulla salute e riducono le probabilità di sviluppare tumori. Possono avere un effetto preventivo anche alcuni trattamenti medici, come la vaccinazione contro l'epatite B (fattore di rischio per il tumore del fegato) e quella contro il papilloma virus umano (HPV, fattore di rischio per il tumore del collo dell'utero).

LE MORTI SUL
LAVORO SONO
CALATE DEL 7,2 %



DIFFICILE MORIRE
SUL LAVORO QUANDO
SI E' DISOCCUPATI

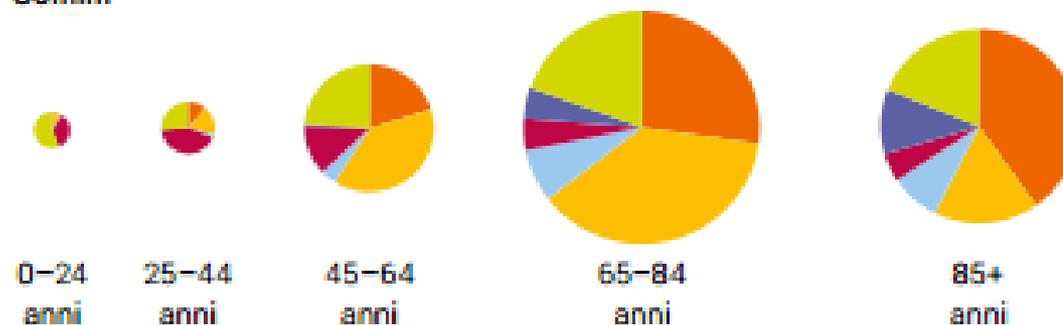


ollando.it

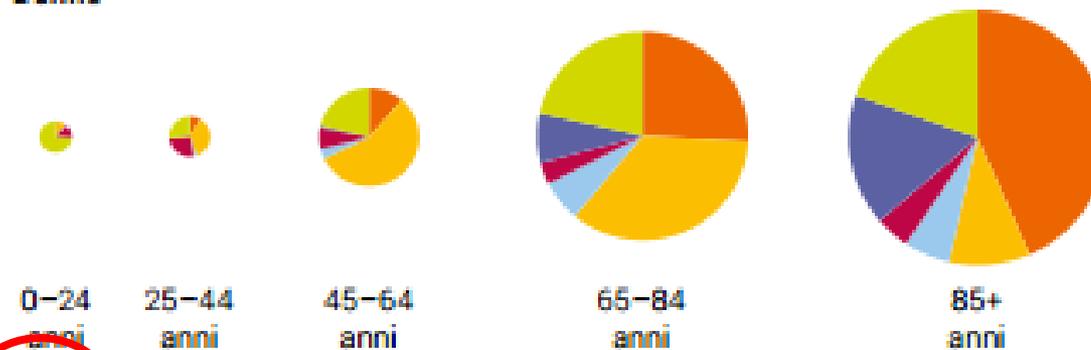
Principali cause di morte per fascia di età, nel 2016

G2

Uomini



Donne



- malattie del sistema cardiocircolatorio
- tumori maligni
- malattie del sistema respiratorio
- incidenti e morti violente
- demenza
- altre

le superfici sono proporzionali al numero assoluto di decessi

Popolazione VS singolo



*Fotografia di artista sconosciuto;
copia da <https://barbarapicci.com/2016/02/22/pecora-nera/>*

Fattori «predisponenti» modificabili

Malattie cardiache

Fumare

Dislipidemia

Diabete

Sovra

Lifestyle e l'alimentazione

(Diabete)

Obesità/sovrappeso

Stessi fattori modificabili!!!

Alcool moderato lieve beneficio

solo negativo

Fattori «predisponenti»

- Non modificabili:

1. Genetica
2. Età e sesso

Lifestyle e l'alimentazione

- +/- modificabili:

Ambiente in cui viviamo

- Modificabili

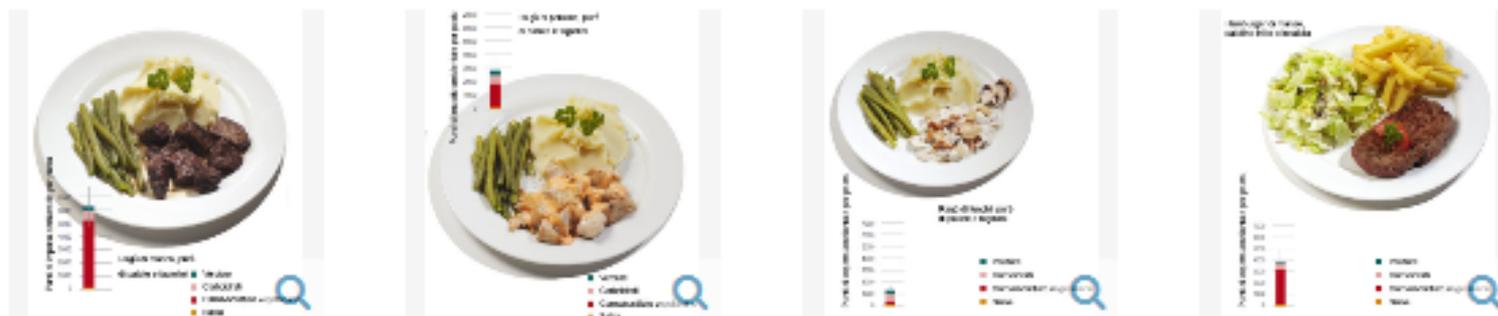
Attenzione all'interconnessione



Impatto ambientale degli alimenti

- Piatti «ecobilanciati»

Quasi un terzo dell'inquinamento dovuto ai consumi è da mettere sul conto degli alimenti, primi fra tutti la carne e gli altri prodotti di origine animale. È quanto risulta da un'analisi condotta con l'ausilio di ecobilanci su un certo numero di alimenti e di menù.



I calcoli effettuati mostrano che occorre l'equivalente di 80 litri di benzina per produrre gli alimenti che una persona consuma in media ogni mese. (->non contempla: dall'acquisto al piatto finale)

<https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/temi/economia-consumo/dossier/>

webzine-ambiente-trasparenza-mercato/impatto-ambientale-degli-alimenti---piatti--ecobilanciati-.html

Le bilan écologique des aliments

	Origine	Portion	Impact écologique total			
			Emballage	Onomatopée/mot-clé	Utilisation des ressources naturelles	Énergie

Boissons						
Café noir	UN	125 dl	402	378	8	3 14
Thé noir	UN	2,5 dl	96	81	3	1 10
Tisane de menthe	CH	2,5 dl	70	50	4	4 12
Eau minérale en bouteille verre	UE	2,5 dl	144	124	8	4 9
Eau minérale en bouteille verre	CH	2,5 dl	55	44	3	1 7
Eau minérale en bouteille PET	CH	2,5 dl	48	38	3	1 8
Eau du réseau	CH	2,5 dl	0,3	0,2	0	0,1 0

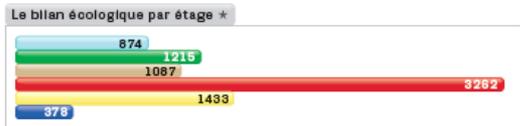
Légumes & fruits						
Transport avion	UN	140 g	1245	1143	85	2 14
Transport bateau	UN	140 g	49	44	2	1 2
Transport route	UE	140 g	92	28	2	1 1
Transport route	CH	140 g	14	12	1	0 1
Légumes sous serre (0)	CH	140 g	366	317	27	3 19
Culture bio (0)	CH	140 g	116	108	2	4 3
Culture IP-Suisse (0)	CH	140 g	185	175	2	7 2
Légumes (0)	CH	140 g	211	195	8	6 5

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses						
Pâtes **	UE	80 g	495	461	5	22 7
Pain	CH	100 g	361	325	5	20 11
Riz**	UN	80 g	323	298	4	17 4
Pommes de terre**	CH	240 g	231	221	2	8 1

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu						
Salmon fumé	UE	110 g	3986	3427	40	42 76
Viande (0)	CH	100g	2757	2560	43	90 83
Viande boeuf**	CH	110g	3180	2830	83	173 84
Viande porc**	CH	110g	2288	2111	27	88 48
Poulet**	CH	110g	2898	2738	39	- 57
Œufs**	CH	125g	1828	1693	23	81 31
Tofu**	CH	110g	589	541	10	22 18
Fromage	CH	30g	985	522	13	33 17
Lait	CH	2 dl	240	210	8	15 9

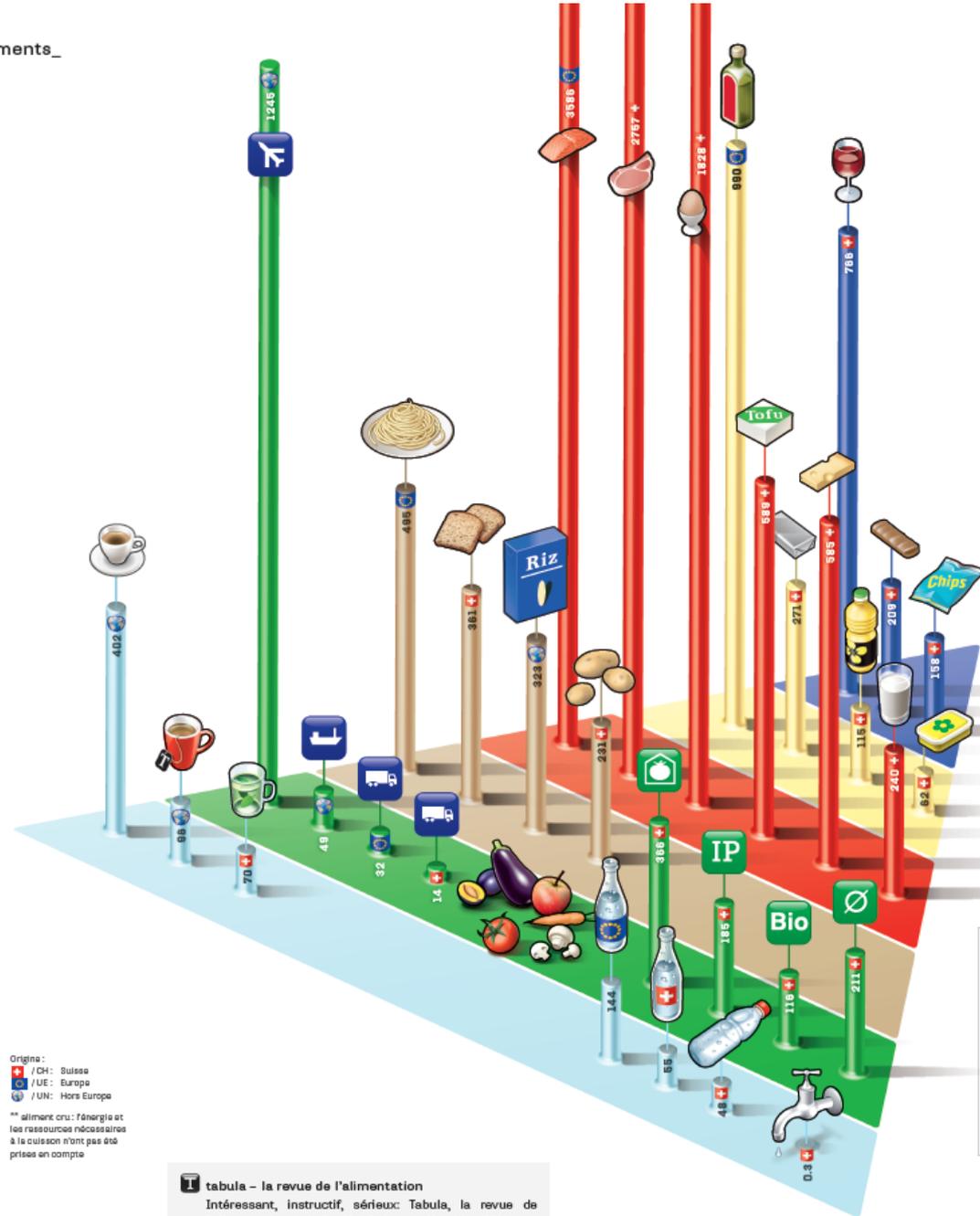
Huiles, matières grasses & fruits à coque						
Huile d'olive	UE	10 g	990	962	2	26 1
Beurre	CH	10 g	271	237	7	17 9
Huile de colza	CH	10 g	115	104	1	7 2
Margarine	CH	10 g	62	58	1	4 2

Sucreries, snacks salés & alcool						
Vin rouge	CH	1 dl	766	742	8	6 10
Chocolat au lait	CH	15 g	209	184	3	11 11
Chips	CH	30 g	158	143	4	7 4



Origine:
 + / CH : Suisse
 + / UE : Europe
 + / UN : Hors Europe

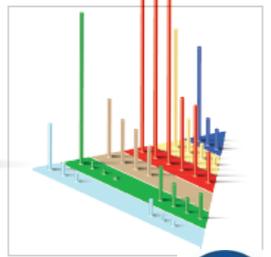
** aliment cru : l'énergie et les ressources nécessaires à la cuisson n'ont pas été prises en compte



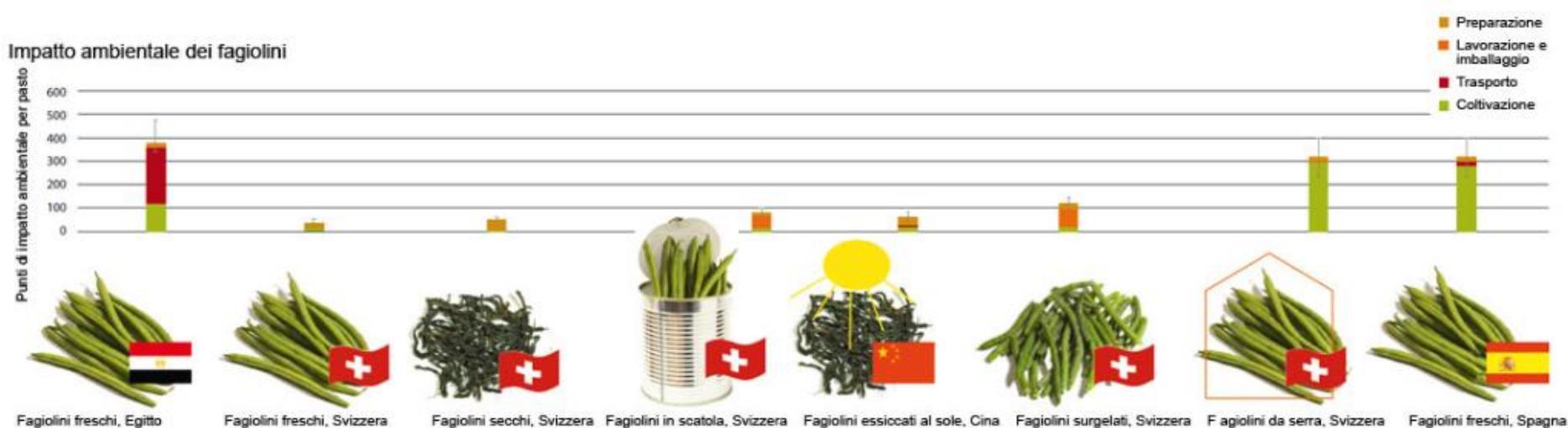
Sources: EBU-services. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des données alimentaires (plus le nombre de points est élevé, plus l'impact écologique est important). Les portions correspondent aux recommandations quotidiennes de la SSN.

* Le bilan écologique par groupe d'aliments a été calculé sur la base d'un exemple d'une journée d'alimentation respectant les recommandations moyennes de la pyramide alimentaire suisse. Boissons : 1 litre d'eau du robinet + 2 dl de café + 3 dl de tisane de menthe. Légumes & fruits (poids net) : 2dl de jus d'orange + 100g de fraises + 120g de courgettes + 100g de carottes + 120g de chou. Céréales, pommes de terre, légumineuses : 100g de pain + 60g de pâtes + 240g de pommes de terre. Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu : 1 portion d'aliment protéique (moyenne de 110g de boeuf, 110g de porc, 110g de poulet, 110g de saumon, 125g d'œufs, 110g de tofu, 30g de fromage) + 30g de fromage + 2 dl de lait + 180g de yogourt. Huiles, graisses, et noix : 15g d'huile de colza + 10g d'huile d'olive + 10g de beurre. Sucreries, snacks salés et alcool : 4 portions (moyenne de 15g de chocolat, 30g de chips et 1 dl de vin rouge).

(Illustration: Truc, Berne)



Es.: fagiolini



<https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/temi/economia-consumo/dossier/webzine-ambiente-trasparenza-mercato/impatto-ambientale-degli-alimenti---piatti--ecobilanciati-.html>

Tumori:



Analysing research on cancer prevention and survival

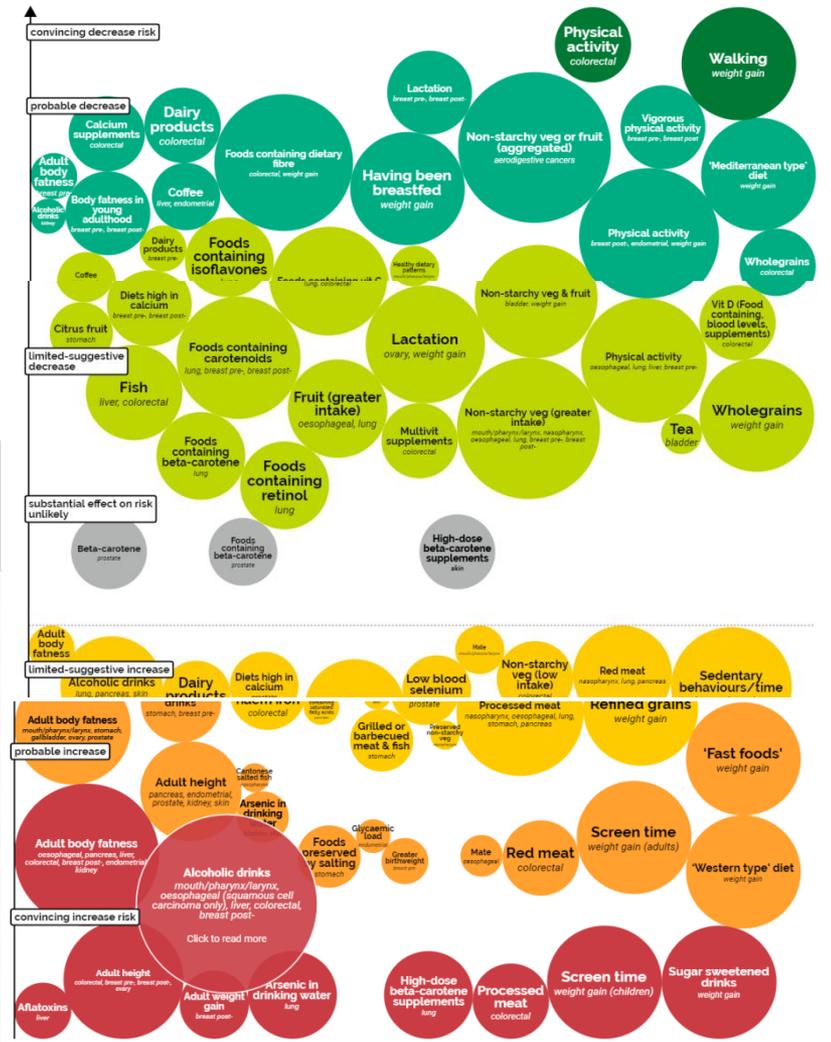
SUMMARY OF STRONG EVIDENCE ON DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND THE PREVENTION OF CANCER

To reference this matrix please use the following citation:

World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project: Diet, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer. Summary of Strong Evidence. Available at: wcrf.org/cupmatrix accessed on DD-MM-YYYY

Abbreviation: SLR, systematic literature review.

	Wholegrains	Foods containing dietary fibre	Allium	Foods containing beta-carotene	Non-starchy veg/strawberries or fruit (aggregated)*	Red meat	Processed meat	Cautious eat-style: salt of fish	Dairy products	Foods preserved by salting	Arenic in drinking water	Mate	Coffee	Sugar sweetened drinks	Alcoholic drinks	"Western type" dietary pattern	"Western type" diet	"Fast foods"	Glycemic load	High-dose beta-carotene supplements	Iron	Calcium supplements	Physical activity (moderate and vigorous)	Vigorous physical activity	Walking	Screen time (children) ¹⁴	Screen time (adults) ¹⁵	Adult body fatness ¹⁶	Body fatness in young adulthood ¹⁷	Adult weight gain	Adult retained height ¹⁸	Greater Iliac weight	Lactation ¹⁹	Having been breastfed		
MOUTH, PHARYNX, LARYNX 2018																																				
NASOPHARYNX 2017 (SLR)																																				
ESOPHAGUS (ADENOCARCINOMA) 2016																																				
ESOPHAGUS (SQUAMOUS CELL CARCINOMA) 2016																																				
LUNG 2017																																				
STOMACH 2016																																				
PANCREAS 2012																																				
GALLBLADDER 2015																																				
LIVER 2015																																				
COLORECTUM 2017																																				
BREAST PREMENOPAUSE 2017																																				
BREAST POSTMENOPAUSE 2017																																				
OVARY 2014																																				
ENDOMETRIUM 2013																																				
PROSTATE 2014																																				
KIDNEY 2015																																				



Created by Information is Beautiful

Source World Cancer Research Fund



MEAT, FISH AND DAIRY PRODUCTS AND THE RISK OF CANCER					
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Cancer site	Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing			Processed meat ¹	Colorectum 2017
	Probable	Dairy products	Colorectum 2017 ²	Red meat ³ Cantonese-style salted fish ⁴	Colorectum 2017 Nasopharynx 2017
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Fish	Liver 2015 Colorectum 2017	Red meat ³	Nasopharynx 2017 Lung 2017 Pancreas 2012
				Processed meat ¹	Nasopharynx 2017 Oesophagus (squamous cell carcinoma) 2016 Lung 2017 Stomach (non-cardia) 2016 Pancreas 2012
				Foods containing haem iron ⁶	Colorectum 2017
				Grilled (broiled) or barbecued (charbroiled) meat and fish	Stomach 2016
		Dairy products	Breast (premenopause) 2017 ⁵	Dairy products	Prostate 2014 ⁷
Diets high in calcium	Breast (premenopause) 2017 Breast (postmenopause) 2017	Diets high in calcium	Prostate 2014		
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	None identified			





▼ A PROPO

L'alimentation et l'athérosclérose

SHOP

De nombreuses études démontrent le rapport entre l'alimentation et l'athérosclérose. Différentes composantes de l'alimentation, qui influencent le risque de maladie coronarienne/d'athérosclérose, ont été identifiées.

Effets des composantes de l'alimentation sur la maladie coronarienne

NEWS	Composante	Risque coronarien	Remarque
• Awards pour u	Acides gras saturés	▲	Sources : graisses animales (viande, produits laitiers), graisses/huiles végétales (huile de noix de coco/de palme/de noyau de palme)
• GSLA a digitali	Acides gras trans	▲	Essentiellement aliments industriels : popcorn, pâtisseries, chips
	Fruits, légumes	▼	Contiennent des vitamines, des fibres alimentaires et des ingrédients secondaires tels que flavonoïdes et antioxydants
	Noix	▼	Noix, noisettes, amandes
	Fibres alimentaires	▼	Fibres solubles : pectines (fruits), avoine, guar ; produits à base de céréales complètes
	Acides gras oméga 6	▼	Acide linoléique : huiles de tournesol, de maïs, de soja, de carthame ou d'arachide
	Acide alpha-linolénique (acide gras oméga-3)	▼	Huile de colza, de soja, de lin, avoine, noix
	Huile de poisson (acide gras oméga-3 à chaîne longue)	▼	Poissons d'eau froide : saumon, hareng, maquereau, sardine
	Alcool [†]	(▼)	Réduction du risque dans des études d'observation ; lien de causalité controversé

CONGRÈS

- 7. - 9. Aacher Disease
- 23. Nov Advanc Lipidst
- 12. - 1 Vascul Congre

Search te

Des mesures diététiques appropriées peuvent réduire le risque d'athérosclérose. Il s'agit de recommandations générales sur la prévention primaire de la maladie coronarienne/d'athérosclérose (chez les personnes saines) ainsi que de recommandations lors de maladie coronarienne/d'athérosclérose diagnostiquée (prévention secondaire) et sur le traitement diététique des facteurs de risque cardio-vasculaire.

Vous trouverez d'ultérieures informations à ce sujet dans le [guide de poche « L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire »](#).

CIS

teur de risque
 A
 de commande
 ion secondaire

POCHE AU
 NUMÉRIQUE
 OMBOTIQUES

Antithrombotika

praktische Übersicht zur Anwendung
 bei Herz- und Gefässkrankheiten



: Le guide de
 thrombotiques



[+ Heart Attack And Stroke Symptoms](#)

[👤 Volunteer](#)

[❤️ Donate Now](#)

Healthy Living ▾

[Health Topics](#) ▾

[Professionals](#) ▾

[Get Involved](#) ▾

[Ways to Give](#) ▾

[About Us](#) ▾

[CPR](#)

[Find Your Local Office](#) ▾

Healthy Living

Healthy Eating

[Add Color](#)

[Losing Weight](#)

[Cooking Skills](#)

[Recipes](#)

[Eat Smart](#)

[Heart-Check Foods](#)

Healthy Lifestyle

[Mental Health and Well-being](#)

[Sleep](#)

[Stress Management](#)

[Quit Smoking/Tobacco/Vaping](#)

Fitness

[Fitness Basics](#)

[Getting Active](#)

[Staying Motivated](#)

[Walking](#)

Company Collaboration

[Food System Strategy](#)

[National Supporters](#)

[Heart-Check Certification](#)

[Healthy for Life 20 By 20](#)

[Activism](#)



Caso specifico: Tumore al seno

<https://www.ieo.it/it/PER-I-PAZIENTI/Cure/Tumori-al-seno/#second>

Fattori di rischio

Prevenzione

Primaria e secondaria

Nutrizione:

Quanti casi di tumore al seno si potrebbero prevenire?

Più di 1/3

Come?

- MANTIENITI NORMOPESO
- PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO
- LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL
- ALLATTA AL SENSO

E SEGUI UNA DIETA SALUTARE

Una dieta salutare è anche sostenibile per il pianeta:

- 1/3 alimenti di origine animale
- 2/3 alimenti di origine vegetale

Le più recenti evidenze scientifiche mostrano che una dieta di questo tipo può migliorare la salute anche nelle donne che hanno avuto un tumore al seno

IEO Istituto Europeo di Oncologia

eoc

Carboidrati



Proteine



Grassi



Aumento del costo della spesa
Tempo maggiore per la preparazione dei pasti



Conclusione

- La prevenzione è efficace -> promuoverla
- Primaria/secondaria/terziaria
-> non confondiamo: prevenzione VS cura
- Divulgare le raccomandazioni ufficiali
- Consapevolmente «verdi»