

# Alimentazione in oncologia

## tra prevenzione e cura con la dott.ssa Di Bari

### PREVENZIONE

Il fondo mondiale per la ricerca sul cancro ha stilato 10 raccomandazioni in cui si riassumono i punti fondamentali per la prevenzione oncologica

1. Mantenere un peso salutare
2. Essere fisicamente attivi tutti i giorni
3. Seguire una dieta ricca in cereali integrali, verdure non amidacee, frutta e legumi
4. Limitare i cibi fastfood e i cibi pronti
5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare/limitare i salumi e le carni conservate
6. Limitare il consumo di bevande zuccherate
7. Limitare il consumo di alcol
8. Per la prevenzione del cancro non fare uso di integratori
9. Per le madri se si ha la possibilità di allattare al seno preferirlo
10. Per chi ha avuto un tumore ove possibile e in accordo col medico curante valgono le stesse indicazioni per la prevenzione

### DOPO LA DIAGNOSI

I pazienti malati che stanno affrontando percorsi di cura devono essere presi in carico da specialisti della nutrizione sin dal momento della diagnosi. L'intervento dietetico nei pazienti oncologici serve a contrastare sia lo stato di malnutrizione e cachessia sia di preservare la forza e ottimizzare la fitness Durante i trattamenti oncologici.

---

#### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

#### dott.ssa Di Bari Gabriella

Dietista laureata col massimo dei voti presso l'Università degli Studi G. D'Annunzio di Chieti-Pescara e che ha conseguito il Master specialistico in Nutrizione e Dietetica Applicata nel paziente oncologico.