

# Nutrizione in oncologia e informazione con la dott.ssa Mazzetto

*I tumori sono patologie complesse il cui rischio dipende sia da fattori non modificabili sia da fattori modificabili tra i quali rientrano l'alimentazione e lo stile di vita. Il fondo mondiale per la ricerca su cancro è una delle principali autorità nell'ambito della ricerca e prevenzione dei tumori e si occupa di studiare il legame tra alimentazione, attività fisica e cancro per formulare delle raccomandazioni basate sull'evidenza scientifica.*

## **INFORMAZIONE**

I pazienti di oggi sono certamente più informati rispetto al passato. Questo però non vuol dire che siano ben informati. Nel web, infatti, circolano tantissime informazioni ma spesso sono approssimative con scarsa o nulla evidenza scientifica anche se spesso vengono fatte passare come teorie certe contribuendo a creare nel paziente e nei familiari false speranze e aspettative.

## **FALSI MITI**

Il cancro è certamente una delle patologie più vulnerabili a queste fake news e nel web ne circolano moltissime di false informazioni su presunte cure alternative del cancro, cibi ritenuti curativi o piuttosto pericolosi perchè promuoverebbero la progressione o la comparsa del cancro. Le fake news che hanno fatto particolarmente presa in quest'ultimo periodo sono rappresentate ad esempio dalla dieta kousmine, dieta goodwe, le digiuno terapie, la dieta chetogenica, diete vegane crudiste e macrobiotiche, diete antiossidanti. Al contempo alcuni alimenti sono stati rivestiti di alcune particolari proprietà così da annoverarsi il nome di "supercibi" come ad esempio gli omega-3, la curcuma, il limone, il succo di carote o di barbietola. Altri sono stati etichettati come nocivi e pericolosi tra cui: il latte vaccino, la soia, lo zucchero, le farine bianche, il caffè.

---

### **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. Mazzetto Elisa**

Dietista, specialista in Scienze della Nutrizione Umana che attualmente opera nel SC Dietetica e Nutrizione Clinica ospedale Molinette di Torino.