



## Quali alimenti per prevenire il Cancro?

**Data** 01 agosto 2007  
**Categoria** clinical\_queries

Una corretta alimentazione può prevenire il cancro del 40%.

Due revisioni sistematiche hanno risposto a questa domanda. Una della World Cancer Research Fund che viene pubblicata ogni 10 anni e la prossima uscirà nel 2007 e una della IARC uscita nel 2002.

Da queste revisioni si evince che una corretta alimentazione previene il cancro del 40%.

La tabella allegata evidenzia in un modo semplice i consigli per i pazienti su quali siano gli alimenti da scegliere.

Si chiama la **dieta a colori**, ogni giorno un colore diverso per un menù composto.

Colore	Alimenti	Fitochimici	Protezione
<b>Rosso</b>	Fragole, lamponi, mele rosse, arance rosse, ciliege, pere rosse, melograni, anguria, pepe rosso, ravanelli, patate rosse, rabarbaro, pomodori	Antociani, flavonoidi, flavoni, proantocianidine,  Acido Ellagico, resveratrolo	Protettivo contro le malattie di cuore e certi tumori. Coadiuvanti delle funzioni dell'apparato urinario e della memoria.
<b>Giallo e arancio</b>	Mele gialle, agrumi, pesche, albicocche, carote, patate dolci, fiori di zucca, pere gialle, zucca, pomodori gialli, melone, limone, mango, papaia, ananas e mandarino	Flavonols, Flavonones, Alfa-Carotene,  Beta-carotene,  Zeassantina	Protegge dalle malattie di cuore e da determinati cancri. Stimola il sistema immunitario.
<b>Verde</b>	Lattuga, kiwi, broccolo, pere verdi, uva verde, fagioli verdi, avocado, melata, limes, peperoni verdi, piselli, spinaci, cetrioli, zucchine, cavoletti di Bruxelles, carciofi, porri, cipolle verdi	Flavoni, flavonoidi, flavoni,  Beta-carotene, luteina, zeassantina, indoli, isotiocianati, residui organosulfidrici	Riduce il rischio di determinati cancri. Calcificazione delle ossa e denti. Migliora la vista
<b>Azzurro e porpora</b>	Prugne, mirtili, more, ribes neri, uva viola, melanzana, uva passa, cavolo viola	Flavoni, antociani, proantocianidine,  Acido di Ellagico, resveratrolo	Riduce il rischio di certi cancri. Protegge l'apparato urinario dalle infezioni. Stimola la memoria e riduce danni da radicali liberi durante il processo di invecchiamento
<b>Bianco</b>	Cavolfiore, cipolle, aglio, cavolo rapa, banane, pere marroni, pesche bianche, nettarine bianche, funghi, patate, scalogni, cereale bianco, prodotti della soia	Flavoni, flavonoidi, indoli, isocianati, residui organosulfidrici	Protegge dalle malattie cardiache e da certi tipi di tumori. Riduce i livelli del colesterolo. La soia contiene fitoestrogeni utili nelle caldane della menopausa.



**ClementinoStefanetti**

### Referenze

1. World Cancer Research Fund (WCRF UK). Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective  
[http://www.wcrf-uk.org/research\\_science/expert\\_report.lasso](http://www.wcrf-uk.org/research_science/expert_report.lasso)  
[http://www.wcrf-uk.org/cancer\\_prevention/recommendations.lasso](http://www.wcrf-uk.org/cancer_prevention/recommendations.lasso)
2. The International Agency for Research on Cancer (IARC). Nutrition and Lifestyle: Opportunities for Cancer Prevention  
<http://www.who.int/bookorders/anglais/detart1.jsp?sesslan=1&codlan=1&codcol=73&codcch=156>
3. Fitochimici. <http://www.phytochemicals.info/>