

# Settimana della Prevenzione Oncologica

La settimana per la prevenzione, che si ripete ogni anno a cavallo del 21 Marzo, ha il patrocinio del Ministero della Salute e del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR), oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi che qualitativi. Ciò significa che una larga percentuale dei tumori potrebbe essere prevenuta semplicemente con una dieta corretta ed una scelta mirata e ragionata degli alimenti: diversi studi hanno confermato il significativo ruolo dei cibi nello sviluppo di determinate forme di cancro, come anche la capacità per altri di prevenirne la formazione.

La salute, quindi, si conquista innanzitutto a tavola

La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione fra i vari nutrienti:

- proteine 15%;
- carboidrati 60%;
- lipidi 25%.

Sulla base di tale modello è stata realizzata la piramide alimentare, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere.

