



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**  
**Dipartimento di Medicina**  
**CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA**

Tesi di Laurea

**DIETA MEDITERRANEA: LE INTERAZIONI TRA  
ALIMENTAZIONE E CANCRO. REVISIONE BIBLIOGRAFICA.**

Relatore: Prof.ssa Antonella Barison

Laureanda: Debora De Agostini

**ANNO ACCADEMICO 2012-2013**

**Mail:** [debora.deag@hotmail.it](mailto:debora.deag@hotmail.it)

## RIASSUNTO

L'interesse per la nutrizione come fattore di rischio dei tumori nasce da un incontro con la infermiere dell'assistenza domiciliare di Mirano (Ulss 13). Ciò che più è stato esaltato in questo incontro è stato l'aspetto dell'alimentazione vista come prevenzione del tumore e delle sue recidive.

Da parecchi anni la sanità si sta orientando verso la prevenzione delle patologie, perché prevenire è sempre più facile che curare: su questo argomento spiccano le ricerche dell'Istituto nazionale di Tumori di Milano e della fondazione Umberto Veronesi. Da qui inizia questa revisione bibliografica. Sicuramente l'alimentazione riveste un ruolo importante nella nostra vita, specialmente nel nostro Paese, vista la fama che gode a livello mondiale la dieta mediterranea.

**Problema e Scopo:** “Fai che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo” ricordando questo famoso detto attribuito ad Ippocrate, la ricerca compiuta è stata mossa dalla curiosità e dalla volontà di verificare se ci può essere una correlazione tra ciò che mangiamo e l'insorgenza di neoplasie, in particolare della neoplasia alla mammella, alla prostata e al colon-retto. Sono stati scelti questi tipi di tumore in quanto sono le neoplasie che, secondo le ultime statistiche, presentano la maggiore incidenza sulla popolazione in generale, e perché è stato dimostrato che in questi tre ambiti la prevenzione si dimostra più efficace.

Approfondendo principalmente gli alimenti che compongono la dieta mediterranea nel contesto italiano, l'obiettivo di questa revisione bibliografica è raccogliere le più aggiornate evidenze scientifiche sulla nutrizione come prevenzione del tumore, focalizzando l'attenzione sugli effetti prodotti dagli alimenti sul metabolismo.

L'infermiere pone al centro della relazione terapeutica la persona con i suoi bisogni e potenzialità, si muove integrandosi con essa utilizzandone le risorse per il raggiungimento del suo maggior benessere. In questi ultimi anni la medicina tradizionale viene sempre più coadiuvata dalle cure complementari, l'IPASVI descrive così le cure complementari “insieme di pratiche e cure eterogenee che traggono origine da tradizioni popolari tramandateci dal passato o da correnti di pensiero filosofico, o da ideologie e religioni prevalentemente orientali che sono accomunate dalla rivendicazione di una maggior efficacia nelle pratiche naturali, rispetto alla medicina scientifica” e questo termine include molti sistemi di cura come la nutrizione.

**Materiali e metodi:** è stata condotta una ricerca bibliografica utilizzando come principali motori di ricerca Pubmed, Google Scholar e Science Direct. La selezione finale ha portato alla raccolta di 17 articoli pubblicati nel periodo 2005-2013, all'individuazione di 5 siti internet rilevanti per l'argomento e 2 libri cartacei dai quali sono state ricavate comunque essenziali informazioni.

**Risultati:** vi sono prove crescenti che una sana alimentazione è utile per prevenire tumori e recidive. Si è notato inoltre che la Dieta Mediterranea costituisce il modello più indicato da seguire per prevenire i tumori, in quanto include il maggior numero di alimenti con proprietà "chemioterapiche" e antiossidanti. Nello specifico è stato dimostrato che il 25% di cancro al colon-retto, il 15% di cancro alla mammella, ed il 10% di cancro alla prostata, potrebbero essere evitati aderendo alle indicazioni della suddetta dieta.

Le sostanze con maggiori proprietà antiossidanti sono:

- Vitamina E: capace di neutralizzare la reattività dei radicali liberi. La sua associazione con le vitamine A e B determina un potenziale della sua azione antiossidante. Può potenziare anche l'efficacia di altri agenti come il selenio che viene usato per eliminare i radicali liberi. È presente in: oli vegetali, frutti oleosi, germe di grano e semi.
- Vitamina C: oltre alla sua azione antiossidante, aumenta l'efficacia dell'azione della vitamina E. Il corpo umano non è in grado di sintetizzare questa vitamina, che deve essere assunta con la dieta ed è presente in: kiwi, agrumi, pomodori e peperoni. L'efficacia antitumorale della vitamina è sostenuta anche dalla riduzione della formazione di nitroso-composti oncogeni e dalla riduzione della mutagenicità del succo gastrico.
- Carotenoidi: pigmenti vegetali che oltre ad avere un'azione antiossidante secondo alcune ricerche, sembrano avere un ruolo protettivo per alcune malattie tumorali. Sono presenti in: carote, zucche, angurie, peperoni, pomodori, agrumi, spinaci e verza.
- Polifenoli: antiossidanti naturali presenti nelle piante. Sono presenti in: frutta e verdura di colore rosso e viola, legumi, tè e cacao.