

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

**Alimentació i
càncer**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



Alimentació i càncer

Hi ha certs factors de risc per desenvolupar un càncer:

- L'edat: fer-nos vells.
- Història familiar de desenvolupar algun tipus de càncer.
- Ser fumador o fumador passiu.
- L'exposició solar.
- L'abús de radiacions.
- El contacte amb certs productes químics.
- La infecció per alguns virus i bacteris.
- I també l'obesitat, el sobrepès i el sedentarisme.

L'alimentació també està relacionada amb els factors de risc:

- Portar una dieta pobra en fruita i verdura i amb excés de greixos animals.
- L'exposició a certs productes químics presents en els aliments.

Prevenció

- Alimentació molt rica en aliments vegetals, pel seu contingut alt en vitamines, antioxidants, minerals, fibra i fitonutrients.

Productes químics relacionats amb els aliments

- **Els nitrits:** les sals de nitrits s'utilitzen com a conservants en molts embotits.
- **Els nitrats:** es troben als vegetals i les hortalisses, provinents dels fertilitzants.
- **Hidrocarburs aromàtics policíclics i amines heterocíclics:** es produeixen quan es cremen els aliments.
- **Metilmercuri:** s'acumula al peix blau.
- **Cadmi:** s'acumula al cap dels crustacis.
- **Bisfenol A:** es desprèn d'alguns plàstics en ser escalfats.
- **Acrilamida:** es forma en torrar o en fregir.

Consum moderat

- Embotits de color vermell (nitrits).
- Conserves d'aliments fumats.
- Peix blau de grans dimensions.
- No abuseu de les carns a la brasa.
- No abuseu dels fregits ni dels torrats.

Pràctiques correctes

- Renteu curosament les fruites i les verdures.
- Consumiu peix blau petit.
- Vigileu que les paelles de tefló no estiguin ratllades.
- No escalfeu plàstic al microones.
- No abuseu de les barbacoes.

La prevenció

Mecanisme de defensa endogen

El nostre cos té mecanismes per reparar el dany cel·lular:

- Enzims com el superòxid-dismutasa, la catalasa, glutatió-peroxidasa...
- Cal aportar els nutrients necessaris: minerals, vitamines i altres antioxidants i fitonutrients, per poder-los sintetitzar i completar l'acció reparadora.

Nutrients antioxidants

- **Vitamina A:** betacarotens, que trobem en tots els vegetals de color taronja.
- **Vitamina C:** cítrics, pebrot vermell, kiwi, meló, maduixa, julivert, bròquil.
- **Vitamina E:** oli d'oliva, fruits secs.
- **Zinc:** peix, marisc, carn, germen de blat, llegums...
- **Seleni:** civada, cereals complets, nous del Brasil.

Altres nutrients

- **Fibra vegetal:** fruita, verdura, hortalisses, llegums, cereals integrals, fruits secs.
- **Fitonutrients:** compostos presents als diferents vegetals i de gran capacitat reparadora.
- **Polifenols:** all, ceba, porros, cols, fruites vermelles, herbes i espècies.

Per tal d'obtenir els màxims antioxidants i fitonutrients, cal consumir verdura, fruita i hortalisses de tots els colors durant el dia.

MATÍ: groc i taronja	Suc de taronja + 2 albercocs secs o líquat de poma, pastanaga i taronja.
DINAR: violeta, blanc i vermell	Albergínies farcides de carn picada, amb sofregit de tomàquet, all i ceba o crema de porros + pollastre amb prunes + maduixes.
SOPAR: verd	Amanida variada i truita d'espínacs o mongeta verda i patata + peix al forn amb ceba i tomàquet.

Preguntes i respostes

Quins vegetals són rics en betacarotens?

Pastanaga, moniato, carbassa, espínacs, bledes, préssec, albercoc, nectarina...

Quins vegetals són rics en vitamina C?

Taronja, mandarina, llimona, aranja, maduixa, kiwi, meló, pebrots, tomàquet, bròquil.

On es troba la vitamina E?

A l'oli d'oliva, en tots els fruits secs, el germen de blat, les pipes i l'alvocat.

Per què cal consumir fibra?

La fibra ajuda a la prevenció del càncer de còlon.

Quins aliments són més rics en antioxidants?

Els aliments vegetals de temporada sempre són els més rics en antioxidants i fitonutrients.

On puc trobar més informació sobre la dieta mediterrània?

<http://dietamediterranea.com>

http://dietamediterranea.com/dietamed/piramide_CATALA.pdf

Has de saber que

- La dieta mediterrània és un tipus d'alimentació amb gran poder antioxidant gràcies a la gran varietat d'aliments que la componen i a la utilització de les espècies i condiments.

