

12° Modulo



Dieta e terapie oncologiche II

Argomenti

- Le strategie nutrizionali del progetto DIANA



Villarini A., Allegro G. “Prevenire i tumori con gusto”, Sperling&Kupfer, 2009

Progetto DIANA

- Il nome deriva da DIeta e ANdrogeni,
- I primi studi DIANA avevano come scopo principale quello di abbassare nel sangue la concentrazione degli ormoni sessuali maschili (gli androgeni), che più di altri favoriscono lo sviluppo dei tumori della mammella e delle metastasi, modificando la dieta.
- Ma Diana è anche il nome della dea che protegge le donne, la maternità e l'allattamento, tant'è che alcune statue classiche la raffigurano con tante mammelle

Obiettivo principale DIANA

- Ridurre i livelli di insulina

Strategie

1. Mangiare meno
2. Preferire cibi che innalzano lentamente la glicemia
3. Preferire i grassi insaturi, sempre con moderazione
4. Diminuire le proteine animali

Mangiare meno

- Preferire alimenti che saziano (integrali)
- Evitare carboidrati raffinati
- Pochi grassi
- Preferire legumi e e cereali integrali
- Frutta e verdura

Alimenti che innalzano velocemente le glicemia

- Farine raffinate doppio zero (tipo 00)
- Pane bianco
- Biscotti, pasticcini, brioches, ecc.
- Patate, purea, patatine fritte
- Riso brillato
- Fiocchi di mais
- Zucchero da cucina
- Bevande gassate e zuccherate

Preferire i grassi insaturi

- Pesce
- Olio extravergine di oliva
- Semi di lino
- Soia

Diminuire consumo proteine animali

- Le proteine del latte aumentano l'insulina
- Preferire i cereali integrali con legumi
- Per evitare carenze di calcio: consumare quotidianamente di sesamo, e settimanalmente mandorle e pesce