



# MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

*Come promuovere le linee guida Internazionali  
"Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer"  
del World Cancer Research Fund/American Institute  
for Cancer Research (WCRF/AICR)*

## STORNARELLA, FOGGIA E ASCOLI SATTIANO LE TRE TAPPE DEL MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Inizierà oggi, venerdì 17 ottobre 2014, alle ore 18,00 presso l'Aula Consiliare del Comune di Stornarella la sesta edizione del MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM realizzato dal Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL Foggia presso il Distretto di Cerignola. Relazionerà il Dott. Gerardo Romagnuolo.

Molteplici evidenze scientifiche hanno dimostrato che le raccomandazioni contenute nel rapporto "Food, Nutrition, Physical Activity and The Prevention of Cancer", curato dal World Cancer Research Fund e dal American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) sono efficaci nella prevenzione primaria dei tumori e in quella delle recidive; mentre, altre ricerche hanno trovato che la mancanza di aderenza a tali raccomandazioni, sia per la dieta che per lo stile di vita, debba essere considerata un determinante nell'incidenza del cancro.

**Obiettivo generale:** La finalità del MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM è quella di promuovere l'aderenza alle linee guida internazionali contenute nel rapporto "Food, Nutrition, Physical Activity and The Prevention of Cancer", curato dal World Cancer Research Fund e dall'American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) al fine di prevenire i tumori. In particolare di conseguire un cambiamento positivo nelle abitudini alimentari, mediante l'incremento del consumo abituale di frutta, verdura, legumi e pesce, e la diminuzione dei cibi spazzatura e delle bevande zuccherate e di promuovere l'attività motoria (> 10.000 passi al giorno o MET equivalenti).

### Obiettivi specifici:

- Incrementare significativamente il consumo di cereali integrali, legumi, verdure, semi e frutta.
- Diminuire significativamente il consumo di prodotti di origine animale, grassi saturi, zuccheri e farine raffinate.
- Promuovere il consumo di alimenti secondo il principio:
  - della stagionalità
  - della filiera corta
- Promuovere l'attività motoria (> 10.000 passi al giorno o MET equivalenti)

### Materiali e metodi

*Soggetti.*

Criteri di inclusione: soggetti di entrambi i sessi, di età compresa preferibilmente tra i 30 ed i 70 anni.

*Articolazione e durata.*

ARRUOLAMENTO: conferenza pubblica di presentazione del Programma MED-FOOD ANTICANCER

PARTE INTENSIVA (7 settimane) suddivisa in: fase di Formazione (3 settimane), fase Esperienziale (2 settimane) e fase Sincretica (2 settimane).

PARTE RESILIENTE (4 settimane): Fase Comportamentale (2 settimane) e Fase Cognitiva (2 settimane)

*Rilevazioni dietetiche, antropometriche, bioematochimiche, contratto terapeutico, esplicitazione obiettivi ed automonitoraggio*

- La settimana precedente l'inizio del Programma: somministrazione del questionario stile di vita, rilevazione antropometriche (BMI), esami PCR e albuminemia, firma del contratto terapeutico, consegna schede di rilevazione e automonitoraggio.
- La settimana dopo il Programma: somministrazione del questionario stile di vita, rilevazione antropometriche (BMI), esami PCR e albuminemia, ritiro delle schede di rilevazione e automonitoraggio.

Il MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM, inoltre, è in corso di svolgimento **presso il Distretto di Troia** nella sede dell'Associazione "Anziani" del Comune di Ascoli Satriano, tenuto dal Dott. Umberto Lizzi, e a **Foggia** presso l'Associazione "Donneinrete", curato dalla Dott.ssa Gerardo Antoniciello e dal Dott. Lorenzo De Michele.