

## COMUNICATO STAMPA Corso di Base del Med-Food Anticancer Program 2021

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL FG organizza anche per l'Edizione 2021-22 il Corso di Base del Med-Food Anticancer Program.

L'inizio del Corso Base del Med-Food Anticancer Program è il seguente:  
mercoledì 13 ottobre 2021 - ore 17,30

Gli incontri si tengono presso l'ufficio n.19, piano terra, sede del Dipartimento di prevenzione, piazza Pavoncelli n. 11 a Foggia.

L'accesso al Corso è libero e gratuito.

Sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

### BACKGROUND

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) e le linee-guida del Codice Europeo Contro il Cancro 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.

### OBIETTIVI

**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) e nel Codice Europeo Contro il Cancro 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 (> 12.000 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 (> 12.000 passi al giorno o MET equivalenti)

#### ARTICOLAZIONE

**Il Corso Base** consta di 11 incontri della durata di circa un'ora a settimana e verte su argomenti di prevenzione nutrizionale dei tumori, quali:

1° incontro – Dalle evidenze scientifiche al Med-Food

2° incontro – Epidemiologia dei tumori

3° incontro – L'alimentazione e la patologia tumorale

4° incontro – Gli Alicamenti

5° incontro – Il normopeso e la gestione del peso corporeo

6° incontro – La nutrizione per i sopravvissuti e durante le terapie oncologiche

7° incontro – L'attività motoria

8° incontro – I modelli alimentari

9° incontro – La Resilienza comportamentale

10° incontro – La verifica di apprendimento delle nozioni di base

11° incontro – La Resilienza Cognitiva

Programma di prevenzione nutrizionale basata su evidenze  
scientifiche per la prevenzione dei tumori



Promozione delle Raccomandazioni del World Cancer Research Fund/American  
Institute for Cancer Research e della Dieta Mediterranea