

# MED-FOOD



## ANTICANCER PROGRAM

Molteplici studi hanno messo in evidenza che il cancro, al pari delle altre patologie degenerative, è una malattia ad interfaccia genetico-ambientale nella quale l'alimentazione riveste un'enorme importanza. **Una corretta alimentazione** aiuta non solo a non ammalarsi di cancro (prevenzione primaria), ma ostacola anche la crescita di cellule cancerose (nelle fasi di trasformazione, accrescimento, diffusione locale e metastatica) e la proliferazione dei vasi che irrorano la massa tumorale. Alcuni alimenti infatti posseggono proprietà nutrizionali **ANTINEOPLASTICHE** contro specifiche forme di cancro (mammella, colon-retto, polmone, prostata, ecc.).

Nella prevenzione del cancro intervengono altri fattori quali, ad esempio, la salubrità dell'ambiente in generale (aria, acqua e suolo), dell'ambiente confinato (abitazioni e luoghi di lavoro), un corretto stile di vita (astenersi dal fumo di tabacco ed al consumo eccessivo di alcol), **l'attività motoria e la serenità mentale.**



amazon.com

Per maggiori informazioni sul programma:

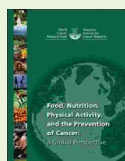
[medfoodap@gmail.com](mailto:medfoodap@gmail.com)

[twitter@medfoodap](https://twitter.com/medfoodap)

## PER SAPERNE DI PIÙ



Béliveau Richard, Gingras Denis, L'alimentazione anti-cancro, Sperling & Kupfer, 2006.



WCRF/AICR's landmark second expert report, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, 2007.



Villarini A., Allegro G., "Prevenire i tumori mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, 2009.



LILT, Prevenzione... mi volio bene. Marzo 2007.



INRAN, Manuale di Sorveglianza Nutrizionale, 2003.



Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012 - Regione Puglia BURP 25 gennaio 2011.



Manuale per operatori



Regione Puglia

AZIENDA SANITARIA LOCALE  
DELLA PROVINCIA DI FOGGIA

Dipartimento di Prevenzione  
Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

# MED-FOOD



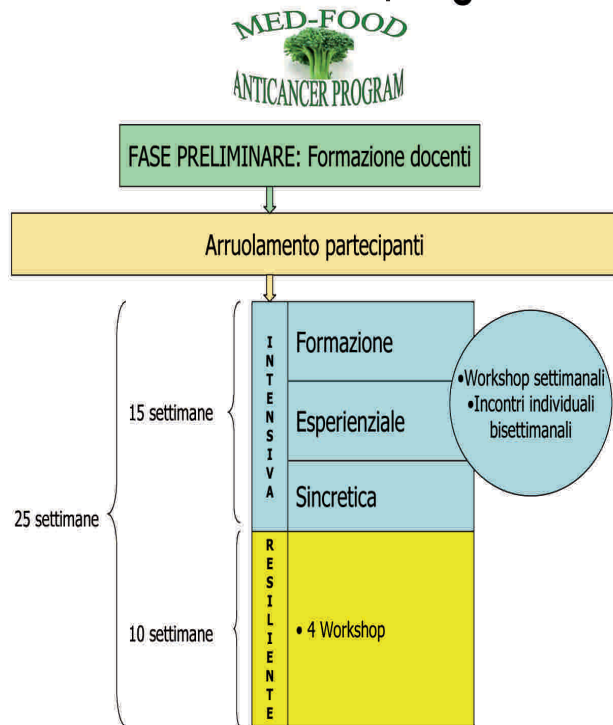
## ANTICANCER PROGRAM

*Intervento di  
prevenzione dei tumori*

*(dieta mediterranea + attività motoria + Alicamenti)*

**Ciò che si ascolta si dimentica;  
ciò che si vede si ricorda  
ciò che si fa si impara.**

# Articolazione del programma



## Prima fase: formazione

Elemento caratterizzante della **prima fase** è la formazione dei **partecipanti**. I soggetti reclutati partecipano a **cinque incontri pomeridiani di due ore** sulla nutrizione anticancro, sui benefici dell'attività motoria e sulle strategie per aumentare il benessere psicologico. Sono previste consulenze individuali sia nutrizionali, sia psicologiche con valutazioni iniziali e finali.

## Seconda fase: esperienziale

In questa fase i partecipanti apprendono attivamente mediante esperienze sensoriali, gli argomenti di base affrontati nella prima fase.

## Terza fase: sincretica

L'apprendimento in questa fase si attua facendo vivere ai partecipanti contemporaneamente esperienze sensoriali, emotive e motorie, secondo il modello attuato nel *laboratorio del gusto*, con la preparazione di piatti e pietanze in accordo con i principi esposti nella prima fase. Le esperienze vengono, quindi, fuse insieme attraverso la preparazione pratica di piatti della dieta mediterranea e non, la recitazione di testi e componimenti poetici, i programmi settimanali di attività motoria, ecc.

## Quarta fase: resiliente

La fase di resilienza, ovvero di consolidamento, serve a rinforzare le abilità conseguite nella parte intensiva e consta di 10 settimane. Si articola in 4 workshop, uno ogni 12 giorni circa, della durata di 3 ore ciascuno. Scopo di ognuno di essi è quello di rafforzare i cambiamenti, analizzando gli eventuali ostacoli, rinforzando la propria motivazione a partecipare al programma e degustando insieme cibi preparati a casa.

## Cos'è

Il Med-Food Anticancer Program è un programma di prevenzione dei tumori e delle recidive attraverso l'alimentazione ispirata principalmente alla dieta mediterranea, alla promozione dell'attività motoria e del benessere psicologico.

## Chi può partecipare

Tutti i soggetti di entrambi i sessi, tra 30 e 70 anni di età, sia sani (prevenzione primaria), sia già colpiti da tumore (prevenzione delle recidive).

## Cosa è richiesto ai corsisti

Di partecipare a tutte le fasi del programma e di sottoporsi inoltre alle rilevazioni dietetiche, antropometriche e bioematochimiche sia all'**Inizio** (la settimana precedente l'inizio del programma) che al **Termine** (la settimana dopo il Programma).

## Quanto costa

Nulla, ad eccezione del ticket sanitario per le analisi del sangue.

## Dove si svolge

Presso i Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) delle ASL.

## Chi lo conduce

L'equipe del SIAN.

## Cosa si ottiene

Una diminuzione significativa degli indici infiammatori testati nel sangue e un incremento dell'indice M.A.I. (indice di adeguatezza mediterranea) che esprime il rapporto tra le calorie apportate dagli alimenti del gruppo 1 (pane, cereali, legumi, patate) e del gruppo 2 (frutta vegetale, pesce, vino rosso, olio di oliva) e le calorie apportate dagli alimenti del gruppo 3 (derivati animali) e del 4 (dolci). Inoltre si ottiene un incremento dell'attività motoria e della capacità di autogestione .....

## Come si accede al programma

Contattare [medfoodap@gmail.com](mailto:medfoodap@gmail.com)