

**COMUNICATO**  
**Giovedì 29 settembre 2022, ore 17:00**  
**inizia il "Corso Base" XVI Edizione 2022-23**  
**Med-Food Anticancer Program**

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL FG organizza anche per XVI edizione 2022-23 il Corso di Base del Med-Food Anticancer Program.

L'inizio del Corso Base del Med-Food Anticancer Program è il seguente:  
giovedì 29 settembre 2022 - ore 17:00

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

La docente è la Dott.ssa Gabriella Alfonzo, Dietista del SIAN ASL FG sud  
tel. 0881-884366 e-mail [mariagabriella.alfonzo@aslfg.it](mailto:mariagabriella.alfonzo@aslfg.it)

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 (> 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)

### 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

