

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**ROTARY INTERNATIONAL**  
**DISTRETTO 2070**  
**ROTARY CLUB DI IMOLA**  
**Fondato il 3 Giugno 1957**

Prot. n 38749

class 4.1.1.

Imola, 5 ottobre 2010

**COMUNICATO STAMPA**

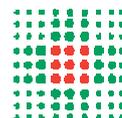
**PRESENTAZIONE DEL PROGETTO ROTARY CLUB IMOLA  
“PREVENIRE? SI PUO’! CONSIGLI PRATICI PER PREVENIRE  
IL TUMORE DEL COLON RETTO”**

Martedì 5 ottobre alle ore 11,30 presso la Direzione Generale dell’Ausl di Imola, si è tenuta la conferenza stampa di presentazione del progetto promosso e finanziato dal Rotary Club di Imola “Prevenire? Si può! Consigli pratici per prevenire il tumore del colon-retto” con il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Imola, della Cassa di Risparmio di Imola e di alcuni soci del Rotary Club.

Il progetto, a cura del Prof. Giancarlo Caletti, Direttore UOC di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dell’Ausl di Imola, nonché membro di Rotary Club Imola, prevede la distribuzione, a partire dalla prossima settimana, alle famiglie del Nuovo Circondario Imolese di un opuscolo contenente consigli pratici sullo stile di vita da mantenere per prevenire il cancro del colon retto, che in Italia rappresenta attualmente la seconda causa di morte per tumore dopo quello del polmone per l’uomo e della mammella per la donna.

“L’opuscolo che vi stiamo presentando vuole puntare l’attenzione sulla prevenzione del cancro del colon retto, che parte assai prima dei 50 anni - spiega il prof. Giancarlo Caletti Direttore UOC di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dell’Ausl di Imola - che si fonda sull’assunzione di uno stile di vita che contrasti l’insorgere di questo ed altri gravi problemi di salute. Molta attenzione è posta all’alimentazione, - continua il prof. Caletti - è infatti ormai accertato che l’assunzione di carne rossa (bovina, ovina e suina) aumenta il rischio di sviluppare un cancro del colon retto e verosimilmente anche la sua recidiva. Anche la cottura ad alte temperature dei cibi (griglia, carbonella, arrosto, padellati) è stata particolarmente collegata ad un aumentato rischio di sviluppo di polipi e cancro del colon. E’ quindi necessario diminuire drasticamente l’assunzione di proteine animali - conclude il prof. Caletti - sostituendole con quelle vegetali, come il “seitan” ed il “tofu”, oramai facilmente disponibili in commercio e di gusto gradevole”.

Altri consigli contenuti nel libretto riguardano gli alimenti che favoriscono la salute e che in particolare possono proteggere dal cancro del colon retto: Frutta e verdura, oltre a garantire le fibre essenziali per proteggere l’intestino (presenti anche nei cereali integrali), permettono di assumere molte sostanze benefiche per l’organismo; fra gli alimenti ricchi di sostanze protettive troviamo uva, arachidi, bacche, the, soia, olio d’oliva, curcuma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

## **ROTARY INTERNATIONAL**

### **DISTRETTO 2070**

## **ROTARY CLUB DI IMOLA**

**Fondato il 3 Giugno 1957**

Inoltre, molte ricerche hanno dimostrato l'effetto positivo nel combattere il cancro degli agenti fotochimici presenti nelle piante e spesso identificati in base ai colori. Gli isotiocianati, responsabili del colore verde scuro di broccoli, spinaci, cavolo cappuccio, cavolo riccio o lacinato, foglie di mostarda o senape, sono stati associati ad una diminuzione di rischio generico di cancro. Pepe rosso, pomodori, cocomero, uva nera, lamponi, pompelmo rosa contengono invece il licopene che può avere forti proprietà anti cancro. I carotenoidi presenti in carote, zucca, patata americana, arance, mandarini, che gli dona il bel colore arancio favoriscono la buona salute in generale, mentre i frutti di bosco come more e mirtilli, dal caratteristico colore blu scuro posseggono potenti sostanze chimiche antiossidanti. Aglio, porro, cipolla, erba cipollina, scalogno, cipolle verdi contengono invece sostanze organiche solforate: le persone che mangiano regolarmente aglio cotto o crudo riducono di due terzi il rischio di sviluppare un cancro del colon-retto. Infine, gli adulti che assumono molto latte e calcio hanno un minor rischio di sviluppare un cancro del colon retto. Ottima anche l'azione dello yogurt con batteri vivi ed attivi, quali il *Lactobacillus acidophilus*.

E per gli amanti delle sostanze nervine, spesso deprecate dai nutrizionisti, ricerche condotte in diversi paesi hanno riscontrato che bere quattro o più tazze di caffè (americano lungo) al giorno si associa ad un diminuito rischio di cancro del colon retto ed anche il the verde può avere proprietà benefiche.

I comportamenti virtuosi da seguire

- Smettere di fumare. Il fumo è responsabile del cancro del colon-retto, del pancreas, della prostata e del seno.
- Perdere il peso in eccesso
- Dieta ricca in frutta e verdura
- Eseguire esercizio fisico con regolarità almeno 30 minuti al giorno 3 - 4 volte a settimana.
- Ridurre l'assunzione di carne rossa e sostituirla con seitan e tofu per almeno 5 giorni la settimana.
- Mantenere un buon apporto di latticini e vitamina D.