



lega contro il cancro

Alimentazione equilibrata

Come rimanere in salute



Una guida della Lega contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch

Gestione del progetto e redazione

Lilian Jans, esperta di alimentazione, Lega svizzera
contro il cancro

Tino Heeg, responsabile informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro

Consulenza scientifica

Dipl. oec. troph. Farnaz Ghaffari-Tabrizi, consulente
nutrizionale, Istituto di medicina complementare
e integrativa, Università di Zurigo
Muriel Jaquet, esperta di alimentazione, Società
svizzera di nutrizione SSN, Berna

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro

Regula Hälgi, responsabile sviluppo servizi, Lega
svizzera contro il cancro

Post-editing in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro

Immagine di copertina

Adobe Stock

Illustrazioni

pp. 7, 9, 18, 19: Società svizzera di nutrizione SSN

Foto

p. 4: Shutterstock
p. 16: iStock
pp. 21, 26, 30, 40: Adobe Stock

Grafica

Wassmer Graphic Design, Wylach

Stampa

VVA Schweiz, Widnau

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2025 Lega svizzera contro il cancro, Berna

Indice

Che cosa si intende per alimentazione varia ed equilibrata?	6
Raccomandazioni nutrizionali in Svizzera	7
Come mettere in pratica le raccomandazioni?	8
Qual è il modo migliore per creare il piatto ideale?	18
Come scegliere gli alimenti?	20
Qual è il legame tra alimentazione e cancro?	22
Perché privilegiare gli alimenti a base vegetale?	23
Perché fare movimento regolarmente giova alla salute?	25
Perché è rischioso essere sovrappeso?	27
Perché è rischioso bere alcolici?	28
Perché si dovrebbe mangiare meno carne rossa e meno insaccati?	29
Perché i cibi processati e le bevande zuccherate fanno male?	31
Si devono assumere vitamine e integratori alimentari?	33
Come evitare le sostanze nocive presenti negli alimenti?	34
Le diete anticancro o il digiuno combattono il cancro?	38
Esistono alimenti efficaci contro il cancro?	39
Consulenza e informazione	41



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

Per molte persone, è un piacere mangiare bene e trascorrere del tempo con i familiari o gli amici. Ma quando parliamo di cibo, dobbiamo parlare anche di salute. Quello che mangiamo e la quantità di cibo che assumiamo influenza il nostro organismo.

Alcuni alimenti che consumiamo regolarmente favoriscono la nostra salute. Altri, invece, possono aumentare il rischio di malattie, tra cui problemi cardiocircolatori, diabete o cancro.

Per rimanere in salute, dovremmo cercare di seguire una dieta equilibrata. Ma che cosa significa esattamente?

In questo opuscolo Le spieghiamo come seguire una dieta equilibrata. Anche se ciò non garantisce di essere immuni dalle malattie, può comunque aiutarla a mantenersi in forma.

Le auguriamo il meglio e speriamo che possa godersi il piacere di un'alimentazione varia ed equilibrata.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

Che cosa si intende per alimentazione varia ed equilibrata?

L'essenziale in breve

- Si goda il momento del pasto: è un'opportunità per sentirsi bene, rilassarsi o trascorrere del tempo con altre persone.
- Gli alimenti e le bevande che assume, oltre ad avere un buon sapore, dovrebbero essere anche salutari.
- Lei dovrebbe mangiare diversi alimenti per soddisfare il Suo fabbisogno di sostanze nutritive.
- Ciò di cui Lei si nutre influisce sul Suo benessere psicofisico.

Che cosa si dovrebbe mangiare e in quali quantità?

- Ogni giorno beva da uno a due litri di acqua o altre bevande non zuccherate.
- Mangi prodotti vegetali come verdura, frutta, cereali, patate e legumi come ceci, lenticchie e fagioli.
- Assuma quotidianamente proteine sotto forma di latte, pesce, legumi, uova o carne.

Raccomandazioni nutrizionali in Svizzera



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch/2024

- Bevande** ► Bere regolarmente. Preferibilmente acqua.
1–2 litri al giorno
- Frutta e verdura** ► Di diversi colori e di stagione.
5 porzioni al giorno
- Cereali e patate** ► Privilegiare i prodotti integrali.
3 porzioni al giorno
- Latticini** ► Preferibilmente non zuccherati.
2–3 porzioni al giorno
- Legumi, uova, carne e altri** ► Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi.
1 porzione al giorno
- Frutta oleaginosa e semi** ► Ogni giorno in piccole quantità.
Una piccola manciata al giorno
- Oli e grassi** ► Privilegiare gli oli vegetali.
2 cucchiai al giorno
- Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)** ► In piccole quantità.
0–1 porzione al giorno

Come mettere in pratica le raccomandazioni?

L'essenziale in breve

- Nella piramide alimentare sono rappresentati alimenti differenti. Per ogni tipo di alimento, esistono indicazioni sulla quantità da consumare.
- La quantità di cibo da consumare dipende dall'energia di cui Lei ha bisogno. Quest'ultima varia in base alla Sua altezza, alla Sua età e al Suo livello di attività fisica.
- Le persone non molto alte o poco attive dovrebbero mangiare di meno rispetto a quelle più alte e più attive. Viceversa le persone più alte o più attive dovrebbero mangiare di più.
- Queste raccomandazioni generali valgono per gli adulti. I bambini o le persone malate hanno bisogno di quantità di cibo diverse.

Beva 1–2 litri al giorno

Beva da 1 a 2 litri al giorno. È meglio bere bevande non zuccherate, come l'acqua del rubinetto, l'acqua gassata e tisane alle erbe o alla frutta. Anche il caffè, il tè nero o verde non zuccherati, sono valide alternative.

Perché è importante assumere liquidi?

Il nostro organismo ha bisogno di liquidi per funzionare. L'acqua è essenziale per l'idratazione e per altre funzioni corporee. Ad esempio, aiuta a regolare la temperatura corporea attraverso la sudorazione.

Non tutte le bevande appartengono allo stesso gruppo nella piramide alimentare.

- Il latte e altre bevande a base di latte sono ricchi di proteine.
- I succhi di frutta e verdura contengono talvolta molti zuccheri.
- Le bevande alcoliche, analcoliche, dietetiche (light, zero, ecc.) o contenenti caffeina si trovano in cima alla piramide. Di queste dovrebbe berne il meno possibile, perché contengono zucchero, alcol, dolcificanti, caffeina o altre sostanze aggiunte. Alcune sostanze, come gli alcolici, sono per natura dannose.

Oppure possono diventarlo se vengono consumate in quantità eccessive.

in una sola volta, il corpo fatica ad assorbirli.

Consigli

- ✓ La mattina prepari una bottiglia d'acqua o di tè alle erbe o alla frutta. Beva durante la giornata.
- ✓ Se possibile, quando esce di casa, porti con sé una bottiglietta d'acqua. Di tanto in tanto beva.
- ✓ È meglio bere piccole quantità di liquidi più frequentemente. Se si assumono troppi liquidi

Mangi cinque porzioni di frutta e verdura al giorno

È bene mangiare frutta e verdura cinque volte al giorno. L'ideale sarebbe consumare tre porzioni di verdura e due di frutta. Una porzione corrisponde alla quantità che può stare in una mano, cioè circa 120 grammi. È consigliabile mangiare frutta e verdura di stagione.

Mangi **3 porzioni di verdura** al giorno.



Mangi ogni giorno **2 porzioni di frutta**.

Una porzione corrisponde a **una manciata di verdura** o a **una manciata di frutta**.



Meglio ancora se proveniente dalla propria regione.

Talvolta può sostituire una porzione di verdura o di frutta con 2 dl di succo di verdura o di frutta. Il succo deve essere puro al 100% e non zuccherato. Non beva più di quattro porzioni di succo alla settimana. Il succo non contiene tutti i nutrienti presenti nella frutta e nella verdura fresca. Infine, tenga presente che il succo di frutta contiene molto zucchero. Non sazia allo stesso modo della frutta o della verdura fresca.

Perché la frutta e la verdura?

La frutta e la verdura contengono molte vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie. Queste ultime sono note anche come fitocomposti o composti bioattivi. Per avere maggiori benefici, Lei dovrebbe:

- scegliere diverse varietà e colori di frutta e verdura;
- mangiare gli alimenti crudi e cotti.

Consigli

- ✓ Mangi frutta o verdura a ogni pasto.
- ✓ La tagli in piccoli pezzi. Questo induce a mangiarne di più.
- ✓ Porti con sé un po' di frutta o di verdura per lo spuntino quotidiano.
- ✓ I cibi surgelati sono salutari. Essi vengono processati subito dopo il raccolto e contengono quasi tutte le vitamine e i minerali.
- ✓ La frutta e la verdura in scatola sono salutari. Tuttavia, contengono meno sostanze nutritive rispetto ai prodotti freschi. Scegli prodotti senza zucchero e non salati.

Mangi tre porzioni di cereali e patate al giorno

Patate e cereali contengono amido. Quest'ultimo è uno zucchero che fornisce energia ai muscoli, al cervello e ad altri organi. Inoltre, questi alimenti contengono vitamine, minerali e fibre.

A quanto corrisponde una porzione? Ecco alcuni esempi:

- da 75 a 125 g di pane o farinacei;
- da 200 a 300 g di patate;
- da 45 a 75 g di cereali, pasta, riso, mais, semolino, farina e pane croccante a fette.

Consigli

- ✓ Mangi almeno la metà della quantità raccomandata di cereali integrali. Questi contengono più fibre, oltre a vitamine e minerali.
- ✓ I legumi, come le lenticchie, i ceci o i fagioli rossi, appartengono al gruppo dei legumi, delle uova e della carne, perché contengono molte proteine. Inoltre, contengono molto amido. I legumi sono quindi un'ottima alternativa alla pasta o al riso. Come i prodotti integrali, i legumi forniscono molte fibre e altri nutrienti importanti.

- ✓ Provi diversi cereali o semi, come il miglio, la quinoa o il grano saraceno.
- ✓ Prepari il muesli utilizzando cereali, noci e frutta (fresca o secca).

Consumi due o tre porzioni di latticini al giorno

A quanto corrisponde una porzione? Ecco alcuni esempi:

- 200 ml di latte;
- 200 g di yogurt, formaggio fresco (tipo quark), ricotta o altri prodotti caseari;
- 60 g di formaggio morbido;
- 30 g di formaggio stagionato.

Perché i latticini?

I latticini contengono molte proteine, calcio, iodio, vitamina B2 e vitamina B12. Le alternative a base vegetale sono diverse in termini di nutrienti (proteine, vitamine, minerali).

Le bevande a base di soia sono una buona alternativa al latte, perché contengono la stessa quantità di proteine. Le bevande a base di avena, riso o mandorle e alcune alternative vegetali del formaggio, invece, contengono poche proteine.

Consigli

- ✓ Si prepari un frullato o uno yogurt al naturale, aggiungendo della frutta fresca. Gli yogurt alla frutta, le bevande al latte o i dessert a base di latte contengono spesso molto zucchero.
- ✓ Per raggiungere la quantità raccomandata di latticini, consumi due porzioni in alcuni giorni. Consumi tre porzioni in altri giorni.
- ✓ Se consuma pochi o nessun latticino, si assicuri di integrare le proteine, così come il calcio, lo iodio e le vitamine del gruppo B mangiando altri alimenti.

Consumi ogni giorno una porzione di legumi, uova o carne

Mangi ogni giorno una porzione di cibo contenente proteine. Alterni le diverse proteine nel corso della settimana mangiando legumi, tofu, uova, carne e pesce.

Consumi legumi almeno una volta alla settimana. Il consumo di carne non dovrebbe superare le 2 – 3 porzioni a settimana. Ciò include il pollo e le carni lavorate, come la salsiccia o gli insaccati.

A quanto corrisponde una porzione? Ecco alcuni esempi:

- 60 g di legumi;
- 120 g di tofu, tempeh, seitan naturale, altre proteine di origine vegetale;
- 30 – 40 g di soia granulare;
- 2 – 3 uova;
- 100 – 120 g di carne, pesce o frutti di mare;
- una porzione di prodotti lattiero-caseari.

Perché i legumi, le uova e la carne?

Gli alimenti di questo gruppo forniscono proteine essenziali per il buon funzionamento dei muscoli e delle cellule. Essi contengono anche altri nutrienti importanti, come il calcio e il ferro. Il pesce contiene i grassi omega-3; la vitamina B12 è presente nei prodotti di origine animale. Per questo motivo, è bene assumere diverse fonti di proteine.

Consigli

✓ Gli alimenti di origine animale hanno un impatto maggiore sull'ambiente rispetto a quelli vegetali. Per questo, è consigliabile consumarli con moderazione. Prediliga proteine di origine vegetale contenute, per esempio, nelle lenticchie, nei ceci o nel tofu.

Scelga una varietà di carne. Consumi carne processata (per es. il salame o il prosciutto) con moderazione. Ne limiti il consumo a una volta alla settimana. Per quanto riguarda gli alimenti di origine vegetale, sarebbe meglio consumare prodotti poco elaborati.

Ad esempio, i legumi, il tofu o il tempeh.

✓ Il pesce grasso, come l'aringa, è una ricca fonte di grassi omega-3. Una o due porzioni a settimana sono benefiche per la salute. Tuttavia, per ragioni ambientali, si consiglia di consumarlo con parsimonia. In alternativa, scelga fonti vegetali di omega-3, come l'olio di lino o le noci. Eviti le specie ittiche a rischio e prediliga il pesce certificato con etichette di sostenibilità (biologico, ASC, MSC). Meglio se proveniente da acque locali.

Mangi noci e semi ogni giorno

Consumi ogni giorno un piccolo pugno di noci o semi non salati. Questo corrisponde a circa 15 – 30 g di noci, nocciole, mandorle, semi di lino o di zucca.

Perché le noci e i semi?

Le noci e i semi fanno bene, perché contengono acidi grassi, fibre e altri nutrienti importanti. In particolare, le noci sono un'ottima fonte di omega-3.

Le noci hanno un'impronta ambientale contenuta. La piramide alimentare consiglia di consumarne in piccole quantità, perché molto caloriche.

I grassi sono importanti per l'assorbimento delle vitamine. Gli oli vegetali, in particolare l'olio di colza, contengono importanti acidi grassi. Questi includono gli acidi grassi omega-3, di cui il corpo ha bisogno. Tuttavia, gli acidi grassi sono anche molto calorici. Per questo motivo, dovrebbero essere consumati con moderazione.

Consigli

- ✓ Per cucinare, utilizzi oli vegetali, ad esempio l'olio di colza.
- ✓ Eviti di riscaldare troppo l'olio. Le alte temperature possono generare sostanze nocive.
- ✓ Gli oli irrancidiscono velocemente. Conviene comprarli in piccole quantità e conservarli in un posto fresco e al riparo dalla luce solare.

Assuma oli e grassi ogni giorno

Consumi due-tre cucchiaini (20 g) di olio vegetale al giorno. Almeno la metà dovrebbe essere olio di colza. In aggiunta, può consumare un cucchiaino (10 g) di burro, margarina o panna. In alternativa, può mangiare olive o avocado.

Perché gli oli e i grassi?

Gli oli vegetali sono più salutari rispetto ai grassi solidi, come il burro, la margarina e i grassi di palma e di cocco. Tuttavia, esistono delle differenze tra i vari oli vegetali. L'olio di colza è particolarmente buono, perché contiene acidi grassi importanti, tra cui gli omega-3. Per questo andrebbe utilizzato in cucina in molti modi.

Consigli

- ✓ Ogni olio da cucina contiene una quantità diversa di acidi grassi. La piramide alimentare indica quale olio è più adatto a seconda del tipo di utilizzo.

- ✓ Eviti di surriscaldare l'olio. Le alte temperature possono generare sostanze nocive.
- ✓ La quantità massima raccomandata di grasso è 10 grammi. Ciò corrisponde a circa un cucchiaino di burro, margarina o maionese. Oppure a 2 cucchiaini di panna intera o acida (crème fraîche) o 3 cucchiaini di panna semi-acida.

Quale olio utilizzare e per quale scopo?

- Cucina fredda (per condire l'insalata, raffinare le verdure o la pasta): olio di colza (spremuta a freddo o raffinato), olio d'oliva, olio di semi di lino, olio di noci.
- Cottura a basse temperature o al vapore: olio di colza raffinato, olio d'oliva.
- Cottura ad alte temperature (per arrostitire o friggere): olio di colza di tipo HOLL (con elevato contenuto di acido oleico e un ridotto tenore di acido linoleico), olio di girasole di tipo HO (con elevato contenuto di acido oleico).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Mangi dolci, snack salati e assuma bevande zuccherate in quantità moderata. Se possibile, eviti le bevande alcoliche o ne beva il meno possibile (da 0 a 1 porzione al giorno).

Una porzione corrisponde, per esempio, a:

- una barretta di cioccolato;
- un cucchiaino di crema spalmlabile (per es. confettura);
- una pallina di gelato;
- una piccola manciata di salatini;
- 2 dl di bevanda zuccherata (cola, tè freddo, energy drink, bevande light, sciroppo, bevande zuccherate al latte e succhi di frutta).

Bevande alcoliche

In generale, l'alcol è una sostanza dannosa per l'organismo, anche se assunto in piccole quantità. Non esiste una quantità di alcol considerata innocua per la salute. Pertanto, assumi il meno possibile liquidi contenenti alcol.



Perché?

I dolci, le bevande zuccherate e gli snack salati non contengono molti nutrienti essenziali per l'organismo. Le bevande alcoliche sono dannose per l'organismo anche in piccole quantità. Forniscono in fretta molta energia, proveniente soprattutto dagli zuccheri, dai grassi o dall'alcol. Gli snack salati, invece, contengono molto sale. Infine, le bevande light, leggere o zero sono acide: stimolano l'appetito per i dolci e rovinano i denti.

Consigli

- ✓ Non mangi dolci e snack salati prendendoli direttamente dalla confezione.
- ✓ Prepara piuttosto una porzione in una scodella e la degusti.
- ✓ Faccia attenzione allo zucchero presente nelle confetture, nei muesli, nello yogurt alla frutta o nelle bevande zuccherate.
- ✓ Preferisca le bevande analcoliche.
- ✓ Riduca gradualmente l'assunzione di zucchero. In questo modo si abituerà a una minore dolcezza.

Qual è il modo migliore per creare il piatto ideale?

L'essenziale in breve

- Un piatto ideale è un pasto completo.
- Esso indica quali alimenti andrebbero consumati e in quali quantità.
- Il piatto ideale può contenere sia prodotti di origine animale (carne, pesce, uova, latticini) sia di origine vegetale.

Piatto ideale a base di carne

- Beva acqua del rubinetto o acqua minerale. In alternativa può bere del tè o delle tisane, ma senza zucchero.
- Mangi le verdure crude o cotte, come contorno, come zuppa o frullate.
- Mangi patate e prodotti a base di cereali, come pasta, riso, polenta, couscous o pane. Se possibile, ai pasti consumi anche legumi, quinoa o grano saraceno.
- Le fonti proteiche includono: legumi, uova, carne, pollame, pesce, formaggio, tofu, prodotti Quorn, seitan, ricotta e quark.

Consigli

- ✓ Consumi alimenti appartenenti a gruppi diversi della piramide alimentare.
- ✓ Scelga uno o più tipi di frutta o di verdura.



- ✓ Per un pasto a base di verdure, può sostituire la carne o il pesce con i legumi, il tofu o altre fonti di proteine.
- ✓ Regoli la grandezza delle porzioni in base al Suo fabbisogno energetico. Smetta di mangiare non appena si sente sazio.

Piatto ideale a base di prodotti vegetali

- Beva acqua del rubinetto o acqua minerale. In alternativa, beva tè, caffè o tisane non zuccherati.



- Mangi le verdure crude o cotte, come contorno o come zuppa. Mangi anche la frutta.
- Mangi patate e prodotti a base di cereali, come pasta, riso, polenta, couscous o pane. Se possibile, ai pasti consumi anche legumi, quinoa o grano saraceno.
- Le fonti proteiche includono: legumi, uova, carne, pollame, pesce, formaggio, tofu, prodotti Quorn, seitan, ricotta e quark.

Consiglio

- ✓ I legumi contengono amido e proteine. I legumi di colore marrone contengono l'amido; quelli di colore rosso contengono le proteine.

Maggiori informazioni sul piatto ideale sono disponibili sul sito web della Società svizzera di nutrizione: www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale.

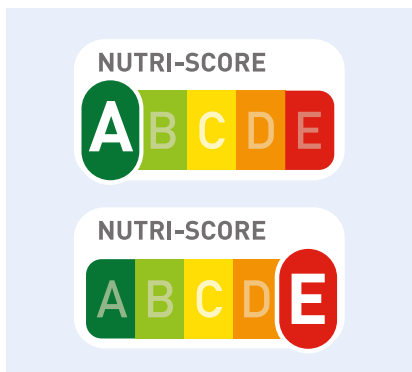
Come scegliere gli alimenti?

Consigli per risparmiare denaro

- ✓ Prediliga l'acqua del rubinetto. Costa poco ed è salutare.
- ✓ Acquisti meno prodotti costosi, come la carne e il formaggio. Prediliga i prodotti regionali e integri i pasti con legumi o uova.
- ✓ Acquisti frutta e verdura di stagione.
- ✓ Approfitti delle offerte al supermercato, ma acquisti solo ciò che ha intenzione di mangiare.
- ✓ Quando confronta i prezzi, si orienti sul prezzo per 100 g o 100 ml di prodotto.
- ✓ Se possibile, cucini Lei. Il cibo preparato in casa è generalmente più economico dei piatti pronti.

Consigli per la tutela dell'ambiente

- ✓ Prima di recarsi al supermercato per fare la spesa, scriva una lista dei prodotti da acquistare. In questo modo acquisterà solo ciò che Le serve.
- ✓ Controlli di tanto in tanto se le scorte di cibo in casa si stanno esaurendo. In questo modo potrà consumarle per tempo.
- ✓ Riutilizzi gli avanzi del giorno precedente anziché scartarli.
- ✓ Consumi carne, preferibilmente non più di due o tre volte alla settimana.
- ✓ Se possibile, acquisti prodotti regionali e di stagione.
- ✓ Scelga alimenti con pochi imballaggi e, se possibile, utilizzi contenitori riutilizzabili.
- ✓ Beva acqua del rubinetto anziché acqua in bottiglie di plastica.
- ✓ Se possibile, vada a piedi o in bicicletta a fare la spesa.
- ✓ Acquisti prodotti animali derivanti da allevamenti rispettosi delle specie e dell'ambiente. Preferisca pesce proveniente da produzione sostenibile.



Per saperne di più sugli alimenti

- ✓ Legga le informazioni e i valori nutrizionali riportati sulle confezioni dei prodotti.
- ✓ Prediliga l'acquisto di prodotti contenenti pochi ingredienti.
- ✓ Osservi il Nutri-Score presente sulla confezione. Si tratta di uno strumento utile per confrontare due prodotti simili. Il Nutri-Score è un'etichetta che si trova generalmente nella parte anteriore della confezione degli alimenti. Consiste in una scala colorata da A (verde) a E (rosso). I prodotti contrassegnati con la A sono di qualità nutrizionale superiore e più equilibrati; quelli contrassegnati con le lettere dalla B alla E, invece, sono di qualità nutrizionale inferiore e meno equilibrati.

Qual è il legame tra alimentazione e cancro?

L'essenziale in breve

- A seconda dei casi, l'alimentazione può avere un effetto positivo o negativo sul rischio di cancro. Un'alimentazione poco sana e poco equilibrata aumenta il rischio di ammalarsi.
- Anche il peso corporeo e l'attività fisica sono fattori importanti per prevenire il cancro.
- Frutta, verdura, prodotti integrali, legumi, sostanze vegetali secondarie e fibre possono ridurre il rischio di cancro.
- La Lega contro il cancro segue le raccomandazioni del World Cancer Research Fund International. Queste raccomandazioni riguardano la prevenzione del cancro attraverso l'alimentazione.

Che cosa aiuta a ridurre il rischio di ammalarsi di cancro?

- Frutta, verdura, prodotti integrali e legumi.
- Latticini.
- Fitocomposti e fibre.

Che cosa può aumentare il rischio di ammalarsi di cancro?

- Essere in sovrappeso.
- Consumare bevande alcoliche.

- Mangiare molta carne rossa e insaccati.
- Consumare alimenti processati e bevande zuccherate.
- Un consumo eccessivo o inappropriato degli integratori alimentari.
- Sostanze cancerogene che possono essere prodotte durante la preparazione e la conservazione degli alimenti.

Troverà ulteriori informazioni e raccomandazioni nei capitoli seguenti di questo opuscolo.

Perché privilegiare gli alimenti a base vegetale?

Studi scientifici hanno dimostrato che una dieta ricca di frutta e verdura riduce il rischio di cancro. Inoltre, aiuta a prevenire il sovrappeso. Quest'ultimo fattore, infatti, aumenta il rischio di contrarre un tumore.

Ecco perché frutta, verdura, patate, legumi e prodotti integrali dovrebbero comporre i tre quarti del Suo piatto.

In che modo gli alimenti di origine vegetale sono salutari?

Consumare più alimenti a base vegetale aiuta a ridurre il rischio di sovrappeso. Inoltre, abbassa la pressione arteriosa. Infine, diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di cancro. Ad esempio è meno probabile che ci si ammali di cancro dell'intestino.

La frutta e la verdura contengono sostanze vegetali secondarie utili. Quest'ultime conferiscono il tipico

colore e profumo agli alimenti vegetali. Infine, aiutano il corpo a combattere le infiammazioni.

Gli alimenti di origine vegetale contengono molte vitamine e minerali che fanno bene alla salute. Per questo motivo, Le consigliamo di mangiare frutta e verdura tutti i giorni. Meglio se a ogni pasto.

Consigli

- ✓ Segua un'alimentazione varia. Mangi diversi tipi di alimenti: di tutto un po'.
- ✓ Consumi cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- ✓ Le vitamine sono sensibili al calore, alla luce solare e all'aria. Quindi è meglio mangiare frutta e verdura sia crude che cotte.
- ✓ Prediliga frutta e verdura di stagione della Sua regione. Il sapore è migliore quando vengono raccolte al giusto punto di maturazione e i percorsi di trasporto più brevi sono anche più sostenibili per l'ambiente.

Perché le fibre sono utili

Le fibre alimentari aiutano a mantenere sana la flora intestinale. Quest'ultima è costituita da molti batteri che vivono nel nostro intestino. In medicina, questo fenomeno è noto anche come microbiota.

I batteri del microbiota giocano un ruolo fondamentale nella digestione, poiché scompongono le sostanze che l'intestino da solo non riuscirebbe a digerire. Per questo motivo, è importante che il microbiota includa una varietà di ceppi batterici. Le fibre, in particolare, favoriscono questo processo.

In che modo aiutano le fibre?

- Mantengono sazi più a lungo.
- Aiutano a regolare il processo di espulsione delle feci dall'intestino.
- Possono legare le sostanze presenti nell'intestino, come gli acidi biliari.

Consigli

- ✓ Preferisca i legumi e gli alimenti integrali, come il pane e la pasta integrali. Questi contengono molte fibre.
- ✓ Inizi gradualmente ad aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre. Questo consentirà all'intestino di adattarsi meglio al cambiamento.
- ✓ Beva da 1 a 2 litri di acqua al giorno. Questo è importante se Lei mangia molte fibre.

Perché fare movimento regolarmente giova alla salute?

Il movimento regolare ha i seguenti effetti positivi:

- accelera il metabolismo e aiuta a ridurre lo stress. Fa bene al sistema immunitario, alla digestione e rafforza le ossa;
- aiuta a bruciare più calorie e a mantenere il peso forma;
- diminuisce il rischio di contrarre certi tipi di cancro;
- può supportare la Sua guarigione, nel caso Lei abbia un tumore;
- riduce il rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, osteoporosi e diabete di tipo 2.

Gli adulti dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana, come il ciclismo o il giardinaggio. In alternativa, possono svolgere 75 minuti di esercizio intenso, ad esempio jogging o palestra. È anche possibile combinare attività moderate e intense per raggiungere il totale consigliato.

Cerchi di ridurre la quantità di tempo che trascorre seduto (per es. davanti al televisore o al computer).

Consigli

- ✓ Spenga consapevolmente il computer o la televisione. Svolga attività all'aria aperta.
- ✓ Se possibile, si rechi al lavoro a piedi o in bicicletta.
- ✓ Quando fa la spesa, vada in bicicletta o a piedi.
- ✓ Scenda dal tram o dall'autobus una fermata prima e faccia il resto del percorso a piedi.
- ✓ Se possibile, salga le scale invece di usare l'ascensore.
- ✓ Si ponga degli obiettivi realistici: ad esempio, percorrere almeno 10 000 passi al giorno.



Perché è rischioso essere sovrappeso?

Che cosa significa essere in sovrappeso? La medicina distingue tra sovrappeso e obesità. L'obesità è una forma più grave di sovrappeso. Avere troppo peso può aumentare il rischio di malattie, inclusi alcuni tipi di cancro.

Tuttavia, il legame tra obesità lieve o moderata e cancro non è ancora chiaro.

Essere gravemente sovrappeso o obesi è una condizione che può danneggiare la salute. Se soffre di obesità, ci sono trattamenti che possono aiutarla. Ne parli con il Suo medico.

Se è leggermente o moderatamente sovrappeso, può provare a perdere peso. Perdere anche solo un po' di peso può migliorare la Sua salute.

È difficile dire con precisione cosa sia il leggero sovrappeso. Ad esempio, le persone molto muscolose possono sembrare sovrappeso, ma non avere problemi di salute. A volte, essere leggermente sovrappeso può anche avere dei vantaggi.

Se ha dubbi sul Suo peso, consulti il Suo medico. Potrà determinare se e come la perdita di peso potrebbe esserle utile.

Le cause dell'obesità sono diverse, quindi i consigli per perdere peso variano da persona a persona. Tuttavia, seguendo una dieta equilibrata come quella suggerita in questo opuscolo, è probabile che la Sua salute migliori.

Perché è rischioso bere alcolici?

L'alcol provoca numerosi effetti collaterali negativi. Uno di questi è che può causare vari tipi di cancro. L'alcol danneggia le cellule e il loro materiale genetico. Questo può portare a difetti genetici che causano o favoriscono il cancro.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità:

- l'assunzione di alcol può causare almeno sette tipi di cancro;
- il rischio di cancro dovuto al consumo di bevande alcoliche aumenta a partire dal primo bicchiere;
- il consumo di bevande alcoliche, combinato al consumo di prodotti del tabacco, aumenta notevolmente il rischio di cancro;
- le malattie tumorali associate al consumo di alcol si possono prevenire. Evitare o ridurre l'assunzione di alcol riduce il rischio di ammalarsi.

Non esiste una quantità di alcol considerata sicura per la salute. Pertanto, assumi il meno possibile liquidi contenenti alcol.

Consigli

- ✓ Prediliga le bevande analcoliche. Molte bevande sono disponibili in versione analcolica: birra, spumante, cocktail, vino.
- ✓ Opta per l'acqua o altre bevande non zuccherate.

Perché si dovrebbe mangiare meno carne rossa e meno insaccati?

In generale, mangiare molta carne rossa o insaccati (per es. salumi e salsicce) è poco salutare. In particolare, aumenta il rischio di contrarre un cancro all'intestino.

La carne rossa è quella dei mammiferi. Si tratta della carne di manzo, di vitello, di maiale, di agnello, di montone, di cavallo, di capra o selvaggina. Secondo gli esperti, invece, il pollame (per es. pollo e tacchino) e il pesce non aumentano il rischio di cancro.

Non è ancora chiaro in che modo il consumo di carne rossa o di insaccati influisca sul rischio di sviluppare un cancro. Le possibili ragioni potrebbero essere:

- la presenza di alcuni grassi contenuti nella carne;
- la carne rossa contiene molto ferro;
- la presenza delle nitrosammine nelle carni lavorate;
- la produzione di sostanze nocive durante la cottura della carne ad alta temperatura.

Una dieta a base di carne contiene in genere più grassi e più calorie rispetto a una dieta a base di prodotti vegetali. Se desidera controllare o ridurre il Suo peso, presti attenzione alla quantità di carne rossa e di insaccati che mangia.

Consigli

- ✓ Limiti il consumo di carne rossa.
- ✓ Se possibile, eviti gli insaccati e le carni lavorate.



Perché i cibi processati e le bevande zuccherate fanno male?

Gli alimenti processati e ultra-processati sono prodotti attraverso numerose fasi di lavorazione. Inoltre, contengono additivi come sale, zucchero e grassi, oltre ad aromi, coloranti e conservanti.

Generalmente gli alimenti processati contengono una quantità maggiore di queste sostanze rispetto agli alimenti non o poco processati.

Il consumo frequente di cibi processati e di bevande zuccherate è una delle cause dell'obesità. Quest'ultima, a sua volta, può essere la causa di altre malattie, tra cui il cancro.

Gli alimenti processati e ultra-processati sono, ad esempio:

- carne lavorata, come crocchette di pollo, insaccati e salumi;
- bibite analcoliche;
- piatti pronti e surgelati;
- snack salati e dolci.

Quanto zucchero è salutare?

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda agli adulti di non consumare più di 50 grammi di zucchero al giorno. Ciò corrisponde a circa dieci cucchiaini di zucchero. Questa quantità si riferisce al consumo medio di un adulto, che è di circa 2000 calorie al giorno.

I 50 grammi comprendono tutti i tipi di zucchero. Questo include sia lo zucchero bianco che quello contenuto in maniera naturale negli alimenti, come il miele, o nelle bevande, come i succhi di frutta.

Quanti grassi sono salutari?

Dovrebbe consumare da 45 a 80 grammi di grasso al giorno. I grassi sono presenti, per esempio, negli oli e nel burro da cucina. Sono inclusi anche i grassi presenti negli alimenti. Questi si trovano negli insaccati e negli alimenti impanati. Anche le patatine fritte, le salse pronte nonché i prodotti da forno, i croissant, i dolci e il cioccolato contengono grassi.

Consigli

- ✓ Quando mangia fuori casa, opti per alimenti con pochi grassi. Tra questi ci sono i wrap, le insalate, le zuppe e il sushi.
- ✓ Prepari i Suoi pasti: così può decidere le porzioni, quanta frutta e verdura mangiare e quali grassi o oli usare.
- ✓ Si disseti bevendo l'acqua.

Si devono assumere vitamine e integratori alimentari?

Non necessariamente. Infatti, se il medico non ha riscontrato in Lei alcuna carenza, non è necessario assumerli. Inoltre, non esistono prove che gli integratori preven- gano il cancro.

Recenti studi scientifici suggeris- scono che gli integratori alimentari, in alcuni casi, possono addirittura aumentare il rischio di ammalarsi di cancro. Ad esempio, l'assunzione prolungata di dosi elevate di vita- mina E o di selenio può aumentare il rischio di cancro alla prostata. Invece, l'assunzione prolungata di dosi elevate di betacarotene o di vi- tamina A può aumentare il rischio di cancro ai polmoni nei fumatori.

Questo discorso vale nel caso in cui si assumono vitamine o integratori alimentari in compresse o in pol- vere. Non vale, invece, se assume vitamine e minerali naturalmente presenti nella frutta o nella verdura.

Consigli

- ✓ Mangi diversi tipi di alimenti in modo da assorbire nutrienti diversi.
- ✓ Faccia attenzione a non con- sumare troppi succhi di frutta o muesli. Questi possono con- tenere additivi come zuccheri, conservanti, coloranti e aromi artificiali.
- ✓ Consumi frutta e verdura in abbondanza, oltre a noci e pro- dotti integrali.

Come evitare le sostanze nocive presenti negli alimenti?

L'essenziale in breve

- Diverse sostanze possono danneggiare le nostre cellule e causare il cancro.
- Alcune sostanze nocive vengono prodotte quando si friggono o si cuociono al forno gli alimenti.
- Gli alimenti avariati contengono sostanze dannose per la salute.
- Anche i conservanti possono essere nocivi per la salute.

Muffa

Non conservi gli alimenti in ambienti troppo caldi o umidi per periodi prolungati. Se trova della muffa negli alimenti, non basta rimuoverla: è necessario scartarli, gettandoli nella spazzatura.

La muffa è molto pericolosa perché può contenere micotossine tossiche. Le aflatossine, ovvero delle tossine prodotte dalle muffe, sono tossiche e cancerogene. Infatti, aumentano il rischio di ammalarsi di cancro al fegato. Le arachidi, le noci, il mais, il riso, i fichi e altra frutta secca, le spezie, gli oli vegetali crudi e le fave di cacao sono particolarmente sensibili alle muffe e alle aflatossine.

Acrilammide

L'acrilammide è una sostanza tossica che si forma negli alimenti quando questi vengono riscaldati ad alte temperature. Si forma durante la frittura, la tostatura o la cottura al forno. Questa sostanza tossica può formarsi durante la procedura di doratura, che conferisce agli alimenti il tipico odore e sapore che li caratterizza.

L'acrilammide si forma soprattutto negli alimenti che contengono molta asparagina e zucchero (glucosio, fruttosio). Questi ingredienti si trovano nel caffè, nei cereali e nelle patate.

L'acrilammide è presente in particolare nelle patate fritte e chips, e nei prodotti da forno, come pane e biscotti. Può trovarsi anche nel caffè e nei suoi sostituti. La causa pare essere la tostatura.

Gli scienziati sospettano che l'acrilammide sia nociva per l'uomo. In alcuni esperimenti sugli animali, è stato osservato che può facilitare lo sviluppo dei tumori.

Consiglio

- ✓ Se arrostitisce, cuoce o frigge qualche alimento, si assicuri che questo non bruci. La regola generale è: rosolare invece di carbonizzare.

IPA

Gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA) sono sostanze tossiche. Vengono generati durante la combustione di grassi e materiali organici, come il legno o il tabacco. Gli esperimenti sugli animali hanno

dimostrato che queste sostanze possono causare il cancro. Non è chiaro se ciò avvenga anche nelle persone.

Quando fa una grigliata, eviti di bruciare gli alimenti. Non cucini su una fiamma viva. Se il grasso gocciola nel fuoco, si formano gli IPA. Questi possono finire negli alimenti attraverso il fumo.

Consiglio

- ✓ Quando fa una grigliata, tenga il fuoco basso e utilizzi vasschette di alluminio.

Nitrosammine

Le nitrosammine sono sostanze tossiche che possono essere presenti negli alimenti processati, in particolare nella carne e nei prodotti a base di carne. Queste si formano quando il nitrito del sale di stagionatura reagisce con le proteine della carne.

Le nitrosammine possono essere ingerite attraverso gli alimenti come salumi, pesce e verdura lavorati. Alcuni studi sugli animali hanno dimostrato che queste sostanze sono cancerogene. Gli esperti pensano che possano esserlo anche per l'uomo. Tuttavia, il legame tra le nitrosammine e i tumori non è ancora stato dimostrato con chiarezza.

Le nitrosammine sono presenti anche nel pesce, nelle verdure, nel cacao, nella birra, nel formaggio e nei cereali. Inoltre, possono formarsi nel corpo umano durante la digestione. Non è ancora chiaro in che modo e in che misura i nitriti e i nitrati presenti negli alimenti a base di carne e in scatola favoriscano la loro formazione.

Consigli

- ✓ Limiti il consumo di salumi e salsicce stagionate. Inoltre, è sconsigliato riscaldarli o arrostirli.

Dolcificanti

I dolcificanti si trovano nelle bevande, nei dolci, nei biscotti e nello yogurt. I prodotti che li contengono sono spesso etichettati come zero, light o leggeri. Pur essendo più dolci dello zucchero, i dolcificanti hanno meno calorie.

Gli esperti dell'Organizzazione mondiale della sanità sostengono che alcuni dolcificanti possono causare il cancro.

Consigli

- ✓ Prediliga bevande non zuccherate e senza dolcificanti aggiunti.
- ✓ Usi lo zucchero e i dolcificanti in maniera moderata.
- ✓ Eviti i prodotti ad alto contenuto zuccherino o contenenti dolcificanti.

Frutta e verdura contaminate dai prodotti fitosanitari

Gli agricoltori utilizzano i prodotti fitosanitari per proteggere le piante da malattie, parassiti, batteri o funghi. I prodotti fitosanitari sono principalmente sostanze chimiche; tuttavia, possono includere anche prodotti di origine biologica o naturale. L'agricoltura biologica richiede un uso inferiore di pesticidi rispetto all'agricoltura convenzionale, privilegiando metodi naturali o biologici.

L'Organizzazione mondiale della sanità classifica i prodotti fitosanitari in base al rischio per l'uomo. Si distinguono, ad esempio, i prodotti fitosanitari cancerogeni, possibilmente cancerogeni e probabilmente cancerogeni.

Consigli

- ✓ Lavi accuratamente la frutta e la verdura prima di mangiarla o di cucinarla.
- ✓ Se possibile, acquisti frutta e verdura biologica. I prodotti biologici sono generalmente trattati con meno sostanze chimiche rispetto ai prodotti non biologici.

Le diete anticancro o il digiuno combattono il cancro?

L'essenziale in breve

- Seguire diete specifiche o digiunare non è la garanzia per prevenire il cancro.
- I professionisti raccomandano un'alimentazione varia ed equilibrata.
- Un'alimentazione varia ed equilibrata segue lo schema della piramide alimentare.

Esistono diverse tipologie di diete che, tra le altre cose, promettono addirittura di prevenire il cancro. Una di queste è la dieta chetogenica, che consiste principalmente nell'evitare i cibi ricchi di carboidrati come il pane, la pasta, le patate e lo zucchero.

Altre diete prevedono il consumo di molti cereali. Altre ancora prevedono esclusivamente il consumo di succhi e cibi crudi.

Digiunare significa non assumere cibo. Tuttavia, è necessario bere acqua a sufficienza. Alcuni digiunano per poche ore, altri per giorni. Alcuni digiunano regolarmente, altri non lo fanno affatto.

Nessun effetto contro il cancro

Attualmente, gli scienziati non hanno trovato prove che dimostrino che diete specifiche o i digiuni possano prevenire il cancro. Al contrario, è stato dimostrato che tali pratiche possono causare la perdita di peso e la riduzione della massa muscolare.

Esistono alimenti efficaci contro il cancro?

L'essenziale in breve

- Non esiste un alimento specifico in grado di prevenire o combattere il cancro.
- Un'alimentazione varia ed equilibrata fornisce al corpo tutti i nutrienti necessari.

Alcuni alimenti come l'aglio, il cavolo, il tè verde, il caffè, lo zenzero e il latte contengono sostanze che possono avere un effetto protettivo contro il cancro.

Tuttavia, non è necessario assumerli in grandi quantità per prevenire il cancro. Le quantità che si assumono attraverso una dieta varia ed equilibrata sono sufficienti per il corpo.



Consulenza e informazione

Opuscolo «Alimentazione e cancro»

L'opuscolo «Alimentazione e cancro» fornisce utili consigli per alimentarsi in modo equilibrato, anche in presenza degli effetti collaterali dei trattamenti. Tutti gli opuscoli della Lega contro il cancro sono gratuiti e disponibili per il download nello shop online.

La Lega svizzera contro il cancro, insieme alle Leghe cantonali e regionali contro il cancro, può offrire questi opuscoli grazie al generoso sostegno dei donatori: www.legacancro.ch/opuscoli.

Può consultare e scaricare gli opuscoli direttamente qui: shop.legacancro.ch.



Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Ulteriori informazioni

Campagna «5 al giorno»

Il sito web www.5algiorno.ch offre informazioni su frutta, verdura e una vasta selezione di ricette.

Società svizzera di nutrizione (SSN)

Il sito web dedicato al tema dell'alimentazione mette a disposizione un'ampia gamma di informazioni: www.sge-ssn.ch.

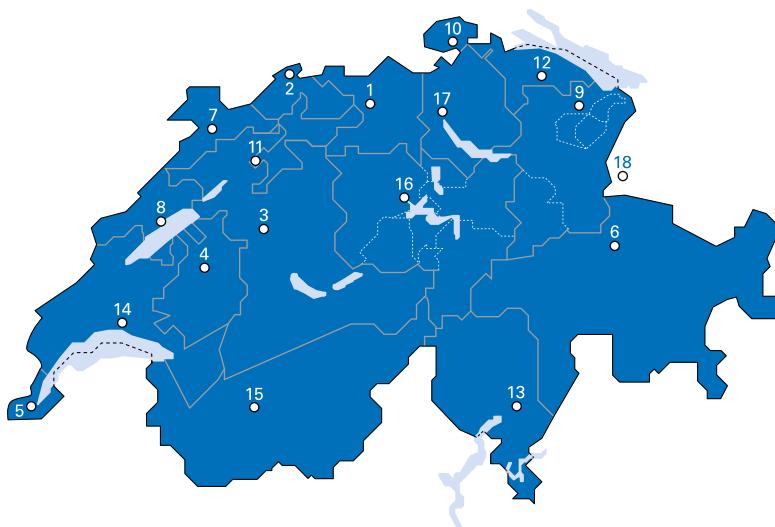
Associazione svizzera dei dietisti e delle dietiste (ASDD)

Sul sito www.svde-asdd.ch è disponibile un elenco di specialisti per un supporto professionale.

Fonti

- Ufficio federale per la sicurezza alimentare e di veterinaria (n.d.). *Raccomandazioni nutrizionali svizzere*, <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>. Sito visitato il 31 ottobre 2024.
- Società svizzera di nutrizione (n.d.). *Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene*. Langversion. https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/1f2b94d775a3fc5ca3ecd581b133b4/Schweizer-Ernaehrungsempfehlungen_Langversion_DE.pdf. Sito visitato il 31 ottobre 2024.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer**
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH24 3000 0001 1900 0340 2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

**Lega svizzera
contro il cancro**
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

Cancerline
www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 10–18

**Servizio di consulenza
stop-tabacco**
Tel. 0848 000 181
max. 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11–19

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.**

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

La Lega contro il cancro s'impegna affinché ...

- ... meno persone si ammalino di cancro,
- ... meno persone soffrano e muoiano di cancro,
- ... più persone possano essere guarite dal cancro,
- ... le persone malate e i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.