

Comunicato stampa Assolatte

27 gennaio 2017

## **COME SI PREVIENE IL CANCRO? CON UN CORRETTO STILE DI VITA, UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E UNA SANA ALIMENTAZIONE. SÌ AI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI**

Sabato 28 gennaio 2017 tornano in 2700 piazze e 600 scuole di tutta Italia "Le Arance della Salute" di AIRC (Associazione italiana per la ricerca sul cancro), un appuntamento importante non solo per sostenere i 5mila ricercatori che combattono questa terribile malattia ma anche per sensibilizzare gli italiani sull'importanza dello stile di vita nella prevenzione del rischio di cancro.

### **Con una sana alimentazione si possono prevenire quasi il 30% dei tumori.**

La "ricetta" per prevenire il rischio di un tumore è alla portata di tutti e i suoi ingredienti sono tre: giusto stile di vita, lotta alla sedentarietà e attenzione a portare in tavola i cibi giusti, come il latte e i suoi derivati.

### **La conferma del ruolo protettivo dei prodotti lattiero-caseari nei confronti dei tumori viene dalla review "Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence", pubblicata sulla rivista scientifica "Food & Nutrition Research".**

Da quest'analisi è emerso che il consumo di latte e latticini è inversamente associato (quindi protettivo) al rischio di cancro del colon-retto, della vescica, dello stomaco e della mammella, e non associato (ininfluente) al rischio di cancro del pancreas, dell'ovarico, del polmone. Inconsistente, infine, il rischio per il cancro alla prostata.

"Questa review della migliore letteratura scientifica disponibile – **commenta il dott. Andrea Ghiselli, dirigente medico del Centro alimenti e nutrizione (Crea) e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione** – dimostra in maniera solida che i prodotti lattiero caseari, i quali presentano una ricchezza di nutrienti pressochè unica per la salute dell'osso, possono contribuire non solo alla copertura dei fabbisogni di calcio, fosforo, zinco ecc ma anche esercitare un effetto protettivo su molte patologie croniche non trasmissibili. Le nuove evidenze – conclude Ghiselli - supportano la raccomandazione di un'adeguata assunzione di latte/yogurt, bassi in certi gruppi di popolazione italiana".

**Tutti i dettagli della review:** <https://goo.gl/Fy7TU0>

Grazie per l'attenzione e cordiali saluti.

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta

mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it)

tel: 02-72021817