

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

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

