

In una alimentazione per prevenire e contrastare lo sviluppo dei tumori è importante:

- **diminuire i carboidrati:** tutti, ma soprattutto quelli ad alto indice glicemico (riso bianco, patate, bevande dolci e tutti i prodotti da forno a base di frumento come il pane, i grissini, la pizza, i biscotti, ecc.). I tumori si nutrono prevalentemente di carboidrati: i tumori prosperano nell'acidosi tissutale;
- occorre fare comunque attenzione a non scendere sotto il peso forma (BMI almeno 18 o 19).
- controllare l'**acidità delle urine:** non deve scendere sotto pH 7. Procedere ad un test iniziale per 10 giorni, tre volte al giorno: seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena; poi comunicare i risultati al terapeuta.

---

## Verdure ad alta efficacia

cavolo rosso  
fagiolini  
cipolla dorata e rossa  
cavolo riccio e nero toscano  
broccoli  
verza  
cavolfiore  
cavolini di Bruxelles  
cipollotti, porro, aglio  
radicchio  
peperoncino meglio cambogiano  
sedano verde (soprattutto le foglie)

jalapeno  
spinaci  
asparagi  
cavolo cinese  
pomodoro cotto (la salsa)  
asparagi  
zucca  
capperi (salati, usati al posto del sale)  
curcuma (con pepe nero)

---

## Frutta ad alta efficacia

pesca nettarina  
fragola, mirtillo e frutti di bosco in genere  
limone

---

## Verdure a media efficacia

barbabietola  
peperone  
radicchio

---

## Frutta a media efficacia

pompelmo e **moderatamente** anche arancia  
melone

---

## Soia (ma con meno efficacia, anche gli altri legumi)

un'alimentazione frequente di soia (due o tre volte alla settimana)

- fagioli gialli o neri maturi (protezione alta): se secchi un ammollo di 12 ore in acqua salata, poi la cottura per due ore (un'ora in pentola a pressione). Poi si possono conservare in congelatore, meglio già porzionati (una porzione di soia cotta, corrispondente a 25 g circa di proteine complete, è di circa 140 g) per poi cucinarli quando servono per un'altra mezz'ora con un sugo saporito o in una minestra di verdure. Si trovano anche già cotti in scatola;
- fagioli edamame (protezione alta). Sono fagioli di soia colti immaturi. Si trovano surgelati (OroGel) nei grandi magazzini. Si trovano anche tostati (roast) da sgranocchiare così come sono, per esempio su Amazon;
- tempèh (protezione alta) nei negozi biologici o nei migliori supermarket, meglio non cuocerlo;
- tofu (protezione media).

Tutti i legumi, ben cotti, sono efficaci contro i tumori: dovrebbero essere la fonte principale di proteine. È importante introdurli gradualmente per permettere alla nostra flora intestinale (microbioma) di adattarsi.

---

## Funghi

Utilissimi gli champignon velocemente saltati in padella (meglio con olio di cocco), gli ostriconi (pleurotus) cotti in umido o in salsa e gli shiitake (idem).

---

## Il tè verde giapponese

### Scegliete tè giapponese

- La prima raccolta, in maggio, fornisce le foglie più fini e tenere e serve alla produzione dei tè sencha e gyokuro o macha
- La raccolta estiva fornisce invece un tè dal gusto più forte, il bancha, che contiene meno caffeina
- I gyokuro sono considerati da alcuni i migliori tè verdi al mondo, ma il Sencha Uchiyama tra quelli in foglie è il più ricco di EGCC
- Un tè verde di alta qualità è il tè Macha
  - 2 o 3 volte più EGCC della media dei tè giapponesi
  - fino a 70 volte più dei tè verdi ordinari cinesi.
    - Weiss DJ, Anderton CR. Determination of catechins in matcha green tea by micellar electrokinetic chromatography. J Chromatogr A. 2003 Sep 5;1011(1-2):173-80. doi: 10.1016/s0021-9673(03)01133-6. PMID: 14518774.

### Per ottimizzare l'effetto protettivo offerto dal tè

- 2 (o 3 g) per persona
- lasciare le foglie in infusione per 8-10 minuti, allo scopo di permettere un'efficace estrazione dei principi attivi
- bevete sempre il tè appena fatto (evitate il termos) con più tazze al giorno (almeno 2)
- Sarebbe ANCORA MEGLIO (sempre con acqua a 75-80°):
  - Fare una prima infusione di un minuto: molto buona per il gusto
  - Una seconda infusione di 10 minuti = la tazza migliore per le EGCC
  - Una terza infusione per 15 minuti o più, ancora abbastanza buonasi ottengono così tre tazze di buon tè: la terza tazza ha meno principi attivi
- Assolutamente: niente latte né animale né vegetale. È possibile zuccherare, con moderazione

---

## Alcol

Stare ai consigli del vostro oncologo

Comunque al massimo un bicchiere di vino rosso per pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne. No assoluto a liquori.

## Altro

---

### Da evitare assolutamente

Cibi grigliati e cibi cotti al forno ad alta temperatura.  
Insaccati, cibi in scatola e affumicati

---

### Da moderare

Le carni rosse  
i fritti

---

### Attività fisica

Se possibile, fare almeno mezz'ora di camminata per almeno 5 volte alla settimana. O altra attività fisica valida.