

## Neoplasie: possibili cause, ruolo degli alimenti protettivi

Tumore e sede anatomica	Cause	Alimenti protettivi
Tumori della bocca, della faringe, dell'esofago e della laringe	Tabacco. Abuso di alcol.	Verdura e frutta.
Tumori del polmone	Tabacco. Inquinamento atmosferico, amianto, radon, e altre sostanze chimiche sui luoghi di lavoro. Dieta ricca di zuccheri, grassi animali e colesterolo.	Verdura e frutta.
Tumori dello stomaco	Consumo eccessivo di sale e di cibi salati e conservati (probabilmente per la formazione di nitrosammine durante la conservazione).	Frutta e verdura (in particolare quelle ricche di vitamina C) . Tè verde. Cereali integrali.
Tumori del pancreas	Tabacco. Dieta ricca occidentale.	Verdura e frutta. Cereali integrali.
Tumori del fegato	Virus dell'epatite B e C. Alcol. Esposizione ad aflatossine.	Frutta e verdura (ma non ci sono abbastanza studi per esserne certi).
Tumori del colon e del retto	Vita sedentaria. Obesità. Dieta povera di fibra e ricca di carni rosse, soprattutto carni conservate e insaccati, e di zuccheri raffinati.	Verdura e frutta. Cereali integrali.
Tumori dell'ovaio e dell'endometrio	Obesità. Trattamenti con gli estrogeni per i disturbi della menopausa.	Verdura e frutta.
Tumori del collo dell'utero	Virus trasmessi sessualmente. Tabacco.	Verdura e frutta.

Tumore e sede anatomica	Cause	Alimenti protettivi
Tumori della prostata	Rischio in seguito a dieta ricca di grassi e povera di verdure.	Verdura e frutta.
Tumori del rene	Tabacco. Obesità.	Verdura e frutta.
Tumori della vescica	Tabacco. Esposizione professionale ad ammine aromatiche (soprattutto nell'industria dei coloranti e della gomma).	Verdura e frutta.
Tumori della mammella	Fattori ormonali. Dieta ricca di carni rosse, cereali raffinati, grassi animali. Vita sedentaria.	Verdura e frutta. Cereali integrali. Olio extravergine di oliva.