

Prevenzione alimentare dei tumori

Vitamine

A - carote, pesce azzurro, uova

C - rosa canina, peperoncino, peperoni, rucola, broccoli, kiwi

D - sole, pesce azzurro (sgombro), uova (tuorlo)

E - olio di semi (germe di grano, girasole) e d'oliva, frutta oleosa (mandorle), uova

Nota che le vitamine **A C E** sono sensibili al calore per cui i rispettivi alimenti andrebbero mangiati crudi oppure cotti a bassa temperatura (max. 120°C)

Prodotti alimentari con proprietà che bloccano i processi biologici tumorali

- Curcuma (Angiogenesi, Apoptosi, Metastasi, ossidazione, Proliferazione Cellulare)
- Tè verde (Angiogenesi, Apoptosi, ossidazione, Proliferazione Cellulare)
- Vegetali colore rosso, blu. Es. melanzane, bacche tipo mirtillo e ribes (infiammazione, apoptosi, ossidazione, Proliferazione Cellulare)
- Pomodori (Angiogenesi, Apoptosi, ossidazione)
- Uva rossa, vino rosso (Angiogenesi, Apoptosi, Metastasi)
- Cavoli e broccoli (Proliferazione Cellulare, Apoptosi)
- Noci che contengono selenio (apoptosi, proliferazione cellulare)

Antinfiammatori

- Camomilla, ananas, bacche, semi di lino

Antiossidanti

- Succo d'uva nero, cavolo verde cotto, Barbabietola cotta, spinaci cotti, cavolini di brussel, Mirtillo, Mandorle, Cioccolato fondente min. 85%, lenticchie, Carciofi

Processi Biologici Interessati e corrispondenti fitoterapici

- Angiogenesi: [Curcumina](#), [EGCG](#), [Resveratrolo](#)
- Apoptosi: [Antocianine](#), [Curcumina](#), [EGCG](#), [Licopene](#), [Resveratrolo](#), [Selenio](#)
- Infiammazione: [Antocianine](#), [Picnogenolo](#)
- Metastasi: [Curcumina](#), [Vitamina E](#), [Resveratrolo](#)
- Antiossidanti: [Antocianine](#), [Curcumina](#), [EGCG](#), [Licopene](#), [Fitoestrogeni](#), [Picnogenolo](#), Melatonina
- Proliferazione Cellulare: [Antocianine](#), [Coenzima Q10](#), [Curcumina](#), [EGCG](#), [Selenio](#)

Il regime alimentare deve essere personalizzato, ipocalorico, ipernutriente, vario, equilibrato, sobrio.

Il cibo deve essere fresco di stagione, integrale, salubre e locale.