

*Dipartimento funzionale interaziendale e interregionale
Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta*

PROGETTO FOLLOW UP E STILI DI VITA

**per pazienti con pregresso
tumore della mammella e del colon-retto**

Per trasformare il follow up in un'occasione per promuovere la nostra salute un gruppo di esperti ha elaborato questa guida in cui può trovare i risultati delle più recenti acquisizioni scientifiche sul ruolo dell'alimentazione e dell'attività fisica.

Altri chiarimenti o risposte alle Sue domande potranno venire dagli operatori sanitari dell'equipe che La segue durante il follow up.



Per secoli le civiltà hanno coltivato una semplice ma fondamentale conoscenza:

il segreto di una buona salute poggia su corrette abitudini alimentari e un adeguato esercizio fisico.

Oggi gli studi scientifici hanno dimostrato la stessa verità:

mangiar sano e far muovere il corpo sono i principali ingredienti per vivere a lungo e mantenere una buona forma fisica.

La natura ci ha messo a disposizione una grande quantità di cibi che contengono tutte le sostanze nutritive indispensabili per il nostro organismo. Quando però questi vengono assunti in modo scorretto, esagerando con certi alimenti e trascurandone altri, o trasformandoli in modo da far perdere loro le proprietà benefiche, la nostra salute può essere compromessa.

Attraverso numerosi studi, i ricercatori hanno scoperto che alcune abitudini **alimentari sono protettive nei confronti di moltissime malattie, mentre altre aumentano il rischio di contrarre numerose patologie, fra cui il tumore.**

Negli ultimi 60 anni, con l'avvento del benessere, l'alimentazione dell'uomo si è sempre più arricchita di cibi che un tempo erano mangiati solo eccezionalmente, come molti cibi animali, o che non erano disponibili, come lo zucchero, le farine molto raffinate e gli oli estratti chimicamente, o che addirittura non esistono in natura, come certi grassi che entrano nella composizione delle margarine.

Un modo di mangiare sempre più ricco di calorie, di zuccheri, di grassi e di proteine animali, ma in realtà povero di alimenti naturalmente completi, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie cronicodegenerative.

Gli studi epidemiologici hanno dimostrato che alti livelli serici di androgeni e, dopo la menopausa, di estrogeni, favoriscono l'insorgenza di tumori mammari.

E' stato inoltre dimostrato che i livelli di ormoni sessuali sono influenzati dalla massa di tessuto adiposo (dove sono sintetizzati sia androgeni sia estrogeni), dall'attività fisica (che migliora la sensibilità insulinica) e dalla dieta. Un cambiamento complessivo della alimentazione, volto a ridurre il consumo di zuccheri raffinati e di grassi saturi, e' in grado di ridurre il livello serico di insulina e, di conseguenza, la biodisponibilità di ormoni sessuali e di fattori di crescita.

Gli aspetti dell'alimentazione che favoriscono le alterazioni ormonali associate al tumore della mammella sono gli stessi che favoriscono la sindrome metabolica associata al diabete e alle malattie cardiovascolari.

Queste conoscenze consentono di formulare raccomandazioni sia per la prevenzione primaria sia per la prevenzione delle recidive del cancro della mammella.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) la cui missione è quella di promuovere la prevenzione primaria attraverso la ricerca e la divulgazione delle conoscenze relative alla correlazione tra alimentazione e insorgenza del cancro, ha formulato raccomandazioni specifiche di corretto comportamento alimentare e di stili di vita. (www.dietandcancerreport.org.)

Anche per quel che riguarda il tumore del colon/retto sono disponibili evidenze scientifiche che correlano una alimentazione ricca di fibre e povera di grassi e una adeguata attività fisica con una incidenza significativamente minore di patologia

Il giusto peso corporeo ci protegge.

Oltre ad evitare gli ormai ben noti fattori di rischio (alcol, fumo di sigaretta, radiazioni ionizzanti, sostanze cancerogene note, ecc.) un ruolo molto importante nella prevenzione dei tumori è giocato dal mantenimento di un corretto peso corporeo. Un'alimentazione equilibrata, che limiti il consumo di alimenti troppo ricchi di calorie e zuccheri semplici (compresi soprattutto quelli delle bevande dolci), insieme a una regolare attività fisica, sono i mezzi attraverso i quali mantenere il giusto peso e di conseguenza la protezione contro l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica e tumori.

Più vegetali, meno animali.

Il consumo di carne (soprattutto se grassa), di salumi e di sale da una parte, e la scarsità di fibra e di prodotti antiossidanti/protettivi dall'altra, costituiscono un importantissimo fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori.

Questo può essere dovuto, in parte, all'abbondanza di grassi presenti nelle carni e al trattamento termico. La cottura di un grasso può portare infatti alla formazione di sostanze dannose, il cui accumulo nel tempo aumenta il rischio tumorale. Al contrario i cibi di origine vegetale, oltre a fornirci nutrienti preziosi come zuccheri, minerali e vitamine, contengono sostanze protettive come la fibra e molte molecole ad azione antiossidante, che riparano le cellule dai radicali liberi, responsabili di mutazioni dannose del DNA. Inoltre i vegetali aiutano a mangiare di meno perché saziano molto, pur fornendo pochissimi grassi e poche calorie.

Limitare il consumo di cibi ad elevata densità calorica e ad elevato indice glicemico.

Gli alimenti ad elevata densità calorica sono tutti quei cibi che contengono più di 225-275 Kcal per 100 gr. Caratteristicamente sono prodotti a basso costo e spesso consumati in porzioni abbondanti. Le raccomandazioni del WCRF scoraggiano l'assunzione di tali prodotti non per uno specifico costituente dietetico ma perché sono correlati ad un introito eccessivo di energia che favorisce l'aumento di peso, lo sviluppo di sovrappeso ed obesità.

Essi sono principalmente costituiti da:

- Prodotti da forno
- Snack
- Bevande zuccherate
- Junk food (cibi pre-confezionati, pre-cucinati o dei fast food)
- Cibi da strada (cibi che si consumano per strada, senza doversi sedere a tavola)
- Dolci e dolciumi in generale

Antiossidanti naturali.

Molti degli effetti benefici conferiti dagli alimenti sono riconducibili a sostanze protettive quali antiossidanti e composti fitochimici che esercitano svariate funzioni biologiche nell'organismo.

I meccanismi d'azione comprendono la protezione da danni al DNA, la differenziazione cellulare, la stimolazione e il potenziamento del sistema immunitario, la prevenzione dell'attivazione dei carcinogeni. Per molti di essi la letteratura scientifica ha

riscontrato probabili effetti preventivi nell'insorgenza di alcuni tumori, ma **le prove di efficacia non sono definitive per alcuno di essi.**

La tabella riassume le principali di queste sostanze e gli alimenti in cui sono contenuti

Curcumina	Curcuma
Gingerolo	Zenzero
Fucoxantine	Alghe brune tipo wakame
Carotenoidi (licopene)	Pomodori
Polifenoli	Bucce acino d'uva, vino
Omega 3	Pesce
Isoflavoni soia e genisteina	Soia, lupino, fave
Catechine	The verde
Terpeni	Bergamotto, noce moscata
Piperina	Pepe nero
Antocianine	Uva nera, melanzana
Sulforano	Crucifere
Vitamina C	Peperoncino, ribes, kiwi
Vitamina E	Olio

Migliorare l'alimentazione non significa sottoporsi ad un regime umiliante di sacrifici e privazioni, rinunciando a tutto quello che ci piace. Significa invece imparare a scegliere e a moderare, riscoprendo il piacere dei sapori più semplici e genuini.

Non si tratta infatti di seguire un rigido schema di prescrizioni, ma di scoprire nuove abitudini che ci fanno stare meglio, diventando noi stessi più competenti e artefici del nostro benessere. Qui vogliamo tornare all'antico significato della parola **dieta**, ossia “**modo di vivere**”, inteso come insieme di comportamenti atti a mantenere un buono stato di salute.

Mangiare bene, oltre a proteggerti dalle malattie, ti farà sentire bene e in forma, perché un'alimentazione corretta permette di sfruttare al meglio le energie fornite dai cibi.

Inoltre mangiar bene aiuta a perdere peso!

Ecco qui di seguito poche semplici indicazioni, tratte dalle più solide conoscenze scientifiche, per accompagnarti in un percorso di scoperta dei segreti di una sana (e piacevole!) alimentazione...

SCEGLI I CEREALI INTEGRALI

Il termine “cereali” definisce le piante appartenenti alla famiglia delle graminacee, coltivate per i loro frutti definiti “cariosidi”.

I principali cereali sono: *frumento, mais, riso, orzo, avena, segale*, ma ve ne sono anche altri meno considerati: *miglio, farro, grano saraceno, sorgo, kamut, spelta*.

I cereali sono alla base della nostra alimentazione poiché costituiscono la fonte primaria di carboidrati nell'alimentazione umana. Contengono proteine e sali minerali e sono importanti per l'apporto di vitamine del gruppo B e di fibra.

Le fibre insolubili presenti soprattutto nei cereali integrali hanno un effetto preventivo nei riguardi di stipsi, colon irritabile, diverticolosi e tumori del colon, perché aumentando la massa fecale, accelerano il transito intestinale e riducono il tempo di contatto di potenziali agenti cancerogeni con le cellule intestinali. I cereali integrali contengono anche fitoestrogeni o estrogeni vegetali, sostanze naturali che la ricerca scientifica suggerisce avere effetto antiproliferativo sui tumori ormonosensibili (mammella, endometrio, prostata).

Consuma quotidianamente i cereali e i prodotti che derivano dalla loro lavorazione, privilegiando quelli integrali. Puoi scegliere tra pasta, riso e altri cereali in chicco, pane, fette biscottate, gallette, biscotti, crackers... cercando di variare anche la qualità e sperimentando prodotti alternativi.

Se poi vuoi dare alla tua dieta un valore aggiunto in termini di guadagno di salute e di rispetto dell'ambiente, scegli i prodotti biologici, che sono privi di pesticidi. Questo è importante soprattutto per i cibi che non si possono sbucciare, come i cereali integrali.

RISCOPRI I LEGUMI

I legumi appartengono alla famiglia delle papilionacee.

I principali sono: *piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave, cicerchie, soia*.

Freschi e secchi, i legumi sono ottime fonti di proteine e, se associati a cereali o loro derivati, permettono di ottenere una miscela proteica paragonabile a quella delle proteine animali.

Contengono carboidrati complessi, sali minerali, vitamine del gruppo B e fibra. Le fibre solubili contenute nei legumi hanno un effetto gelificante e sono in grado di modulare l'assorbimento intestinale di glucosio e colesterolo, migliorando di conseguenza i loro livelli nel sangue.

Consuma almeno 3 volte alla settimana le diverse varietà di legumi freschi o secchi, sotto forma di zuppe o minestre, come piatti unici associati ai cereali, o come contorni.

CONSUMA VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE

Gli ortaggi si differenziano in base alla parte di pianta consumata; avremo così degli ortaggi a foglia, a fiore, a frutto, a bulbo, a radice, a tubero, con un'ampia varietà di scelta nelle differenti stagioni.

La verdura è importante nella nostra alimentazione perché ci fornisce vitamine e sali minerali. In particolare, i prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di vitamina C, pro-vitamina A, folati, potassio, calcio, selenio, zinco, acqua e fibra solubile. L'azione antiossidante svolta da frutta e verdura è dovuta non solo alla presenza di vitamine e sali minerali, ma anche a sostanze denominate *fitochimiche*, le quali contribuiscono ad un corretto funzionamento del nostro organismo a diversi livelli. Ad esempio possono stimolare il sistema immunitario, contribuire a ridurre la tossicità di prodotti chimici nocivi, influenzare i livelli ormonali e controllare la crescita cellulare come meccanismo protettivo di alcune forme tumorali.

Introduci almeno 3 porzioni al giorno di verdura, meglio fresca e soprattutto di stagione, per garantire l'apporto di tutti i suoi nutrienti.

Attenzione!!! le patate non sono da includersi nella categoria delle verdure, per il loro alto contenuto di amidi, sono riconducibili al gruppo dei cereali. Consuma le patate saltuariamente, al posto di una porzione di cereali, evitando il più possibile quelle fritte.

La frutta è presente sulla nostra tavola come frutta fresca, secca, amidacea, con caratteristiche nutrizionali differenti. La frutta secca ricca in grassi e la frutta amidacea (castagne) ricca in zuccheri sono da consumarsi occasionalmente, privilegiando, invece, la frutta fresca.

La frutta fresca contiene, come la verdura, vitamine, sali minerali, acqua, fibra e composti ad azione ossidante che contrastano gli effetti dei radicali liberi. La frutta, inoltre, apporta anche gli zuccheri, detti a rapido assorbimento, di cui non bisogna eccedere nella nostra alimentazione.

Inserisci 2 frutti al giorno freschi e di stagione per garantirti l'apporto di tutti i nutrienti contenuti nella frutta.

Ricorda che gli effetti benefici svolti dalla verdura e dalla frutta sono dovuti all'azione congiunta delle sostanze presenti e che l'uso di integratori ad alte concentrazioni pare non avere gli stessi risultati.

Una porzione corrisponde a:

- **50 g di verdura in foglia, come l'insalata o gli spinaci,**
- **250 g di ortaggi,**
- **150 g di frutta.**

Attenzione: il peso indicato è da intendersi per i cibi crudi e puliti dagli scarti.

TRA I SECONDI PIATTI, MEGLIO IL PESCE

Carni fresche e trasformate, prodotti della pesca, uova e formaggi rappresentano i nostri secondi piatti, fonti principali di proteine d'alta qualità, di grassi, di vitamine del gruppo B e di minerali come il ferro, il fosforo, il calcio...

Diversi studi epidemiologici associano un'alimentazione ricca in grassi ad un aumentato rischio di sviluppare tumori al colon, al retto, alla prostata, all'endometrio.

Questa correlazione sarebbe dovuta in particolare alla qualità dei grassi della dieta.

Specialmente i **grassi saturi** contenuti in carni grasse e derivati (salumi, insaccati), uova, prodotti lattiero-caseari (formaggi, burro, panna) ed alcuni condimenti (strutto, lardo) aumentano il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.

Molte evidenze scientifiche associano il consumo di carne rossa ad alcuni tumori, per cui le linee guida internazionali raccomandano di consumare saltuariamente la carne, riducendo la quantità di carne rossa. Inoltre il consumo di carni lavorate, affumicate o addizionate di sale aumenta potenzialmente l'esposizione a sostanze chimiche cancerogene.

Invece i grassi contenuti nel pesce, detti *polinsaturi del tipo omega-3*, non stimolano la crescita delle cellule tumorali, mentre sono in grado di far diminuire nel sangue il livello dei trigliceridi, proteggendo così l'organismo dal rischio di arteriosclerosi.

Privilegia il consumo di pesce,

limita il consumo di carni rosse,

evita le carni conservate

Consuma con estrema moderazione il formaggio,

privilegiando i formaggi stagionati.

Non tutti i **pesci** sono uguali: certi tipi sono più salutari di altri. Inoltre alcune *specie sono sovra sfruttate o sono pescate/allevate con tecniche recanti conseguenze negative sul nostro benessere e su quello del pianeta.*

Come regola generale, è meglio orientarsi su:

- **pesce azzurro** (alici, sardine, sgombri, palamite, tombarelli...)
- **pesci che hanno un ciclo vitale breve** (triglie, sogliole, acciughe, pagelli...)

E' preferibile limitare il consumo di:

- **specie sovra sfruttate** (tonno rosso, pesce spada, cernia, salmone...)
- **pesci di grossa taglia in trancio**, come ad esempio il tonno, che hanno un alto contenuto di metalli pesanti. Bene invece consumare i tinnidi minori, cioè i tonni piccoli che si vendono interi.

Va bene il pesce d'allevamento, a patto che sia allevato in Italia, dove viene nutrito con le stesse sostanze che troverebbe in natura. Inoltre, piuttosto che comprare grandi quantità di pesce per poi congelarlo, meglio acquistare quello già surgelato, che viene sottoposto a congelamento direttamente sui pescherecci.

Infine attenzione a non mettere molluschi e crostacei sullo stesso piano del pesce vero e proprio: essi hanno un maggiore contenuto di colesterolo!

Non è vero che i formaggi freschi sono meno grassi di quelli stagionati! Dato il loro alto contenuto di grassi saturi, tutti i formaggi vanno consumati con moderazione.

Scegli i formaggi prodotti con il latte degli animali che trascorrono l'estate in alpeggio: essi consumano erba fresca e piante aromatiche che, oltre a dare ai formaggi un sapore migliore, li arricchiscono di acido folico, essenziale per la sintesi del DNA e delle proteine e per la formazione dell'emoglobina. Questi formaggi si trovano in commercio in autunno.

Evita invece i prodotti da formaggio fuso, come le sottilette o i formaggini, e diffida dei formaggi denominati "light".

Meglio godersi una moderata quantità di formaggio genuino di alta qualità, piuttosto di rischiare di eccedere con prodotti industriali dalla scarsa qualità organolettica e nutritiva!

GRASSI DA CONDIMENTO: CON MODERAZIONE!

I grassi si distinguono, in base alla provenienza, in:

- **grassi di origine animale** (burro, panna, pancetta, lardo, strutto, ecc...)
- **oli di origine vegetale** (di oliva, di semi, ecc...)

Per il nostro organismo svolgono diverse funzioni: sono un'importante fonte di energia, veicolano le vitamine liposolubili, hanno un ruolo nei processi di termoregolazione, contribuiscono al sostegno degli organi interni, oltre a dare sapore ai cibi. Tuttavia è importante limitare la quantità giornaliera di grassi da condimento, preferendone alcuni ad altri.

I **grassi saturi**, che prevalgono nel regno animale, aumentano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumore, mentre i **grassi insaturi**, presenti nel regno vegetale, svolgono un'azione protettiva. In particolare, l'acido oleico, contenuto nell'olio di oliva, ha un'importante azione nel favorire la formazione della frazione HDL, definita "buona", del colesterolo.

Una particolare attenzione è stata posta negli ultimi tempi al consumo di acidi grassi detti "trans", ottenuti attraverso la solidificazione di oli liquidi (come per esempio avviene nella preparazione delle margarine). Occorre verificare nell'etichetta nutrizionale l'origine dei grassi vegetali: infatti anche qualora non siano idrogenati è importante saperne la fonte perché, se non ben specificato, si tratta di grassi saturi o "trans" (come l'olio di cocco, l'olio di palma, le margarine).

Studi recenti hanno suggerito, infatti, un ruolo negativo di questo tipo di grassi con effetti a livello cardiovascolare, in quanto incrementano i livelli di colesterolo nel sangue. Ricorda che proprio la cottura degli alimenti può modificare la qualità e la quantità dei grassi assunti: **evita quindi trattamenti prolungati che possono dare origine a composti tossici per l'organismo.**

Limita quotidianamente il consumo di grassi, scegliendo quelli di origine vegetale (ma non olio di cocco e non olio di palma), da utilizzare preferibilmente a crudo o a fine cottura.

INFINE NON DIMENTICARE DI BERE L'ACQUA!

L'acqua è il principale componente dell'organismo ed è fondamentale in quanto interviene nella regolazione della temperatura corporea, trasporta i nutrienti, rimuove le scorie metaboliche, ha un ruolo importante in tutte le reazioni chimiche del nostro corpo ed agisce come diluente delle sostanze ingerite oralmente. L'acqua non ha calorie, ma è necessaria per reintegrare le perdite fisiologiche che avvengono quotidianamente.

Spesso si pensa che le bibite possano sostituire l'acqua, ma ciò non è del tutto esatto, poiché questi prodotti contengono elevate quantità di zuccheri e il loro consumo non controllato porta facilmente ad un eccesso di calorie; inoltre, sempre a causa dell'alto

contenuto di zuccheri, non dissetano e, trascorso il momentaneo effetto di sollievo, si è portati a bere nuovamente. Tali bevande possono essere un vero e proprio concentrato di additivi, coloranti, conservanti e aromi artificiali, e il loro consumo dovrebbe essere il più occasionale possibile. Per quanto riguarda il consumo di bevande alcoliche, diffuso nella dieta e nella cultura del nostro paese, se ne raccomanda un uso moderato, che in assenza di patologie non dovrebbe superare il limite di 2 bicchieri (max 250 ml) di vino/birra nell'uomo. Nelle donne, invece, alcuni studi scientifici hanno rilevato che un'eccessiva introduzione di bevande alcoliche può aumentare il rischio di sviluppare tumori alla mammella. Per cui si consiglia di evitare l'assunzione di alcolici, ma in caso di consumo è bene non superare 1 bicchiere al giorno di vino/birra.

Bevi quotidianamente 1,5-2 litri di acqua (corrispondenti a circa 8 bicchieri). Tieni conto che in questa quantità rientrano anche il tè e le tisane.

Il consumo di bibite gasate e/o zuccherate andrebbe evitato

Se non sei consumatore di alcolici, non iniziare; se sei consumatore occasionale, riduci le occasioni; se sei consumatore abituale, non superare i 2 bicchieri al giorno se sei un uomo e 1 se sei una donna.

Se vuoi fare una scelta che aiuta l'ambiente puoi bere l'acqua del rubinetto. L'acqua dell'acquedotto comunale è sana e regolarmente controllata. Se ti dà fastidio il sapore di cloro, puoi far decantare l'acqua in un contenitore coperto o utilizzare un filtro.

Come scegliere i prodotti?

1) Compra frutta e verdura di stagione

Seguire la stagionalità promuove la salute attraverso i seguenti aspetti:

- massima concentrazione delle sostanze protettive contenute nei vegetali (in particolare sostanze antiossidanti e microelementi protettivi);
- riduzione del carico di fitofarmaci e fertilizzanti utilizzati nel processo di maturazione;
- riduzione del carico inquinante legato al trasporto di grandi quantità di cibo in senso "antistagionale", cioè percorrendo inevitabilmente lunghe distanze, effettuando la raccolta in tempi molto precedenti la maturazione (per compensare le tempistiche di trasporto) e richiedendo trattamenti fisici e/o chimici ritardanti.

Inoltre, proprio perché subiscono meno trattamenti e non provengono da lontano, i prodotti di stagione, oltre ad avere migliori qualità organolettiche, costano meno!

2) Privilegia i prodotti della filiera corta

“Filiera corta” è un termine usato per indicare quell'insieme di attività che prevedono un rapporto diverso tra produttori e consumatori, che "accorcia" il numero degli intermediari e fornisce prodotti di buona qualità al giusto prezzo.

Il progetto di filiera corta mira a favorire la valorizzazione della produzione biologica, tipica, locale e stagionale, e a promuovere anche il contesto ambientale in cui questa avviene.

Oltre alla tradizionale forma della vendita diretta, in azienda o in strutture mobili poste nelle aree rurali, o ancora attraverso la consegna a domicilio di panieri, una realtà sempre più importante è quella dei mercati dei contadini, conosciuti anche con il termine anglosassone di farmer's markets, dove più produttori si riuniscono per incontrare i consumatori.

La Regione Piemonte sta promuovendo la politica della filiera corta attraverso convegni e momenti informativi e attraverso un bando di finanziamento per l'apertura di *farmers' markets* nei comuni. Il riavvicinamento di produttore e consumatore permette di ridurre i prezzi, recuperare sicurezza e conoscenze riguardo al cibo consumato, assicurare alimenti freschi e ricchi in principi nutritivi, riscoprire tradizioni gastronomiche locali. Il vantaggio ambientale, economico e sociale si configura poi in un importante risparmio energetico, un contributo alla riduzione dei gas serra, una rivalorizzazione e ripopolazione delle aree agricole rurali. La conseguente promozione di salute, integrazione e identità territoriale costituiscono un modello produttivo e di consumo da cercare e stimolare.

3) Varia spesso le tue scelte

È importante far ruotare il maggior numero di diversi cibi sulla nostra tavola, per assicurarsi un sufficiente apporto di tutte le preziose sostanze contenute in essi. Ogni frutto, ogni ortaggio, ogni cereale o legume contiene infatti qualcosa di un po' diverso rispetto agli altri alimenti dello stesso gruppo. Avere un'alimentazione varia è anche stimolante perché spinge ad essere meno abitudinari e a cercare nuovi prodotti e nuovi sapori!

Indicazioni pratiche

Se vuoi comprare prodotti di alta qualità, risparmiando, puoi partecipare ai Gruppi di Acquisto Collettivo e ai Gruppi di Acquisto Solidale. I **Gruppi di Acquisto Collettivo** (GAC) sono formati da consumatori che si associano per acquistare determinati prodotti in una quantità tale da poter usufruire di uno sconto.

Un **Gruppo d'Acquisto diventa Solidale** (GAS) nel momento in cui decide di utilizzare il principio di solidarietà come criterio guida nella scelta dei prodotti: la solidarietà parte dai membri del gruppo e si estende ai piccoli produttori che forniscono i prodotti, al rispetto dell'ambiente, o ai popoli del sud del mondo.

Per quanto riguarda i **GAC**, un elenco è disponibile sul sito:

<http://www.movimentoconsumatori.to.it/gac.htm>

Per quanto riguarda i **GAS**, un elenco è disponibile sul sito:

<http://www.retegas.org/>

Opuscolo revisionati dal comitato scientifico del progetto “Follow up e stili di vita”:

Dr. Bellingeri Paolo, Prof.ssa De Piccoli Norma, Dr.ssa Finocchiaro Etta, Dr.ssa Giordano Livia, Prof.ssa Mano Maria Piera, Dr. Massucco Paolo, Dr.ssa Mistrangelo Marinella, Dr. Orione Lorenzo, Dr. Pezzana Andrea, Dr. Senore Carlo.

Coordinatori del progetto: Dr. Bertetto Oscar, Dr.ssa Viale Monica.