**Obesità e carni trasformate sono legate al cancro**

Il *World Cancer Research Fund* (WCRF) e *l'American Institute for Cancer Research* (AICR) hanno pubblicato raccomandazioni per limitare l'assunzione di carne trasformata (inclusi gli affettati e gli insaccati, ndr) e aumentare gli alimenti a base vegetale come parte del loro ultimo rapporto *“Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective” .*

 I risultati collegano il grasso corporeo in eccesso a malattie cardiache e diverse forme di cancro, a causa di una maggiore infiammazione e di un aumento della produzione di ormoni.

Inoltre, i grassi saturi, le proteine ​​animali, il ferro e i composti cancerogeni presenti nelle carni lavorate favoriscono la crescita delle cellule tumorali.

Il rapporto raccomanda di centrare la dieta su cereali integrali, verdure, frutta e legumi, in quanto questi alimenti riducono il rischio per molte condizioni metaboliche.

*World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available at https://wcrf.org/dietandcancer. Accessed May 24, 2018.*