



Quanti casi di tumore al seno si potrebbero prevenire?

Più di 1/3

Come?



E SEGUI UNA DIETA SALUTARE

Una dieta salutare è anche sostenibile per il pianeta:

1/3 alimenti di origine animale

2/3 alimenti di origine vegetale



Le più recenti evidenze scientifiche mostrano che una dieta di questo tipo può migliorare la salute anche nelle donne che hanno avuto un tumore al seno



Smart Food
Istituto Europeo di Oncologia

Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE


SmartFood

SMARTFOOD: 10 consigli per la salute delle donne



IEO
PER LE
DONNE



1 PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Svolgi un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti ogni giorno, come una camminata veloce, giardinaggio, ballo, lavori domestici ascoltando la musica e altre attività ricreative e sportive.



2 MANTIENITI NORMOPESO

Oltre alla valutazione del normopeso fatta in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC), uno degli indicatori considerati più significativi è la misura della circonferenza vita. Si stima che per le donne un valore superiore a 88 cm sia associato ad un rischio maggiore di complicanze metaboliche.



3 MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA

Gli yogurt al naturale e i formaggi freschi e magri possono rappresentare nelle giuste dosi una buona fonte di calcio. Questo minerale è presente anche in numerosi vegetali come frutta secca, verdure a foglia, semi, legumi e derivati della soia. Per assicurarti

un buon apporto di vitamina D è sufficiente che ti esponga alla luce solare (non sole diretto) per 30min al giorno con un po' di pelle scoperta.



4 COMPONI OGNI TUO PASTO PER METÀ DA FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura hanno un basso apporto calorico grazie al contenuto di acqua e fibra; inoltre rappresentano un'importante fonte di vitamine, minerali e altre molecole chiamate fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e

propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari, mentre le erbe aromatiche e le spezie sono utili per insaporire i tuoi piatti e diminuire l'uso del sale.



5 BEVI ACQUA

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta il costituente essenziale presente in maggiore quantità. È importante assecondare sempre il senso di sete e addirittura tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche attraverso tisane, zuppe e frullati freschi.



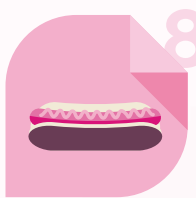
6 CONSUMA CEREALI INTEGRALI

Consumare cereali come riso, orzo, farro, mais, frumento e segale in chicco e tutti i loro derivati integrali, come pane e pasta, è fondamentale per il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di fibra, pari a 25-30 grammi.



7 INFORMATI SU QUELLO CHE ACQUISTI

Leggere la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale di un'etichetta alimentare è il primo passo verso un'alimentazione sana. Selezionando i prodotti già al supermercato è possibile evitare di portare nella quotidianità gli alimenti che andrebbero consumati occasionalmente.



8 CONSUMA OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi che contengono un elevato apporto di calorie fornite per la maggior parte da grassi e zuccheri in un piccolo volume. Il loro consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo.



9 LIMITA MOLTO IL CONSUMO DI ALCOL

Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vuoi consumare bevande alcoliche è bene non superare 1 unità alcolica al giorno, pari a 1 bicchiere di vino rosso o a una birra piccola.



10 CUCINA IN MANIERA SALUTARE

Sperimenta nuove ricette e condimenti alternativi per diminuire il consumo di grassi saturi, di zucchero e di sale nelle preparazioni casalinghe. Prediligi fonti proteiche salutari come pesce azzurro e legumi, non dimenticando che un'alimentazione salutare è anche gustosa, varia e appetitosa.

