

Seguire uno stile di vita salutare non è solo un metodo di prevenzione, ma anche e soprattutto un modo per ridurre il rischio di recidiva delle malattie cardiovascolari e oncologiche.

10 LA RACCOMANDAZIONE PER LA PREVENZIONE VALGONO ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE O EVENTI CARDIOVASCOLARI

cessazione di questa dipendenza.

È importante sottolineare che non è mai troppo tardi per smettere di fumare e che i soggetti esposti al fumo da parecchi anni possano trarre importanti benefici dalla

9 NON FUMARE

per mantenere l'organismo in salute.

Consumare supplementi e integratori alimentari non è efficace per la prevenzione delle patologie croniche; aumentare la varietà della dieta è invece la giusta strategia

8 SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA

L'aumento del rischio di cancro allo stomaco e di ipertensione.

I principali problemi di salute legati a un consumo eccessivo di sale includono

7 LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI RICCHI DI SALE

mente il rischio di malattie croniche.

La parola d'ordine è contegno! Se è vero che un piccolo consumo di alcol non rappresenta un problema per la salute, superare un consumo moderato aumenta forte-

6 BEVANDE ALCOLICHE, SE SÌ, CON MODERAZIONE

Le linee guida per la prevenzione nutrizionale delle malattie croniche suggeriscono di

limitare in maniera consistente il consumo di carne rossa e di eliminare gli insaccati e le

ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE E CONSERVATE

per le patologie croniche più diffuse.

Questa categoria di alimenti è ricca di vitamine, sali minerali, fibra e molte altre

ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

nutrizionale possono essere molto diversi.

grassi infatti sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità

PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI

obesità e inducono ad essere consumati in grandi quantità.

Contenere l'impiego di questi cibi è d'obbligo: accrescono il rischio di sovrappeso e

ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

ficare questa correlazione.

del rischio di tali patologie è chiara ed esistono effetti biologici che sembrano giusti-

Mantenersi nell'intervallo del normopeso può essere uno dei migliori comportamenti

1 CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

LINEE GUIDA PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

DECALOGO SMARTFOOD

COME SOSTENERE IL PROGRAMMA SMARTFOOD

● **Online con carta di credito** sul sito www.fondazioneieo.it nella sezione « come donare » dona online

● **Conto corrente postale** n. 28615243 intestato a Fondazione IEO-CCM Via Ripamonti, 435 - 20141 Milano IBAN banco posta: IT37 k076 0101 6000 0002 8615 243 Codice SIA: 462K9

● **Conto corrente bancario** della Fondazione IEO-CCM presso Banca Popolare di Sondrio IBAN IT38 R056 9601 6000 0001 8569 X75 Codice BIC/SWIFT: POSOIT22XXX

Non dimenticate di inserire nella causale **Donazione a sostegno del progetto SmartFood**

PER AVERE ALTRE INFO SU SMARTFOOD, CI TROVATE SUL SITO WWW.IEO.IT NELLE SEZIONI:

PREVENZIONE > Stili di vita > Alimentazione
PREVENZIONE > In primo piano > Smartfood: il programma di nutrizione IEO
RESEARCH > Translational research > Program in Nutrition Science and Communication

Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

Seguici su

f Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

SmartFoodIEO

SmartFood_IEO

Benefici Fiscali per le donazioni

Per le persone fisiche: le donazioni sono deducibili nella misura massima del 10% del reddito imponibile o fino a 70.000 euro (vale il minore dei due limiti). Decreto Legge 14.3.2005 n°35 art.14 e Decreto Presidente Consiglio dei Ministri 25.2.2009. Per le persone giuridiche: le donazioni sono deducibili senza limite d'importo. Legge 23.12.2005 n° 266 art.1 comma 353 e Decreto Presidente Consiglio dei Ministri 25.2.2009. Per ottenere la deducibilità: è necessario allegare il documento attestante il versamento effettuato alla propria dichiarazione dei redditi (ad es. contabile bancaria, estratto conto, vaglia postale), non sono quindi deducibili i versamenti in contanti ma solamente quelli effettuati attraverso il sistema bancario o postale (anche online).

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA I CARDINI DELLA PREVENZIONE.

La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare l'aspettativa di vita. A questo scopo nasce SmartFood, progetto di ricerca e divulgazione scientifica sui fattori protettivi della dieta per un nuovo approccio nutrizionale come cardini della prevenzione. Le malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari e cancro rappresentano le patologie più frequenti nei paesi occidentali e ormai anche nelle nazioni in via di sviluppo, un tema centrale di sanità pubblica e quindi la messa in atto di interventi per la prevenzione di tali malattie e delle disabilità conseguenti. Alimentazione e stile di vita sono universalmente riconosciuti come cardini della prevenzione.

LO SCOPO DEL PROGETTO SMARTFOOD È SVILUPPARE E COORDINARE INTERVENTI A DIVERSI LIVELLI:

1 ATTIVITÀ DI LABORATORIO, volta ad individuare i principi attivi contenuti negli alimenti di origine vegetale e ad evidenziare i meccanismi di azione alla base del loro effetto;

2 ATTIVITÀ CLINICA, finalizzata alla valutazione degli effetti del consumo di specifici alimenti sulla salute attraverso studi di intervento nutrizionale paralleli ad attività di laboratorio;

3 COMUNICAZIONE SCIENTIFICA, con il fine di promuovere la salute attraverso la divulgazione di strumenti pratici per adattare le informazioni che si ottengono dalla ricerca scientifica al modello di alimentazione quotidiana.

Il progetto SmartFood di IEO impegna ricercatori, nutrizionisti, medici in una stessa direzione: selezionare cibi protettivi per la salute e comunicare i risultati della scienza in ambito nutrizionale.

SMARTFOOD PROGRAMMA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE E COMUNICAZIONE

SmartFood
Powered by IEO

FONTI DI FERRO

- Timo secco
- Germe di grano
- Pomodori secchi
- Radicchio verde
- Fagioli
- Pistacchi



FONTI DI CALCIO

- Basilico
- Fichi secchi
- Mandorle
- Semi di sesamo
- Rucola
- Acqua del rubinetto



FONTI DI VITAMINA C

- Ribes nero
- Scorza di agrumi
- Peperoni dolci e piccanti
- Kiwi
- Lattuga
- Fragole



FONTI DI FOLATI

- Fiocchi di mais
- Riso soffiato
- Semi di girasole
- Indivia
- Spinaci
- Prezzemolo



FONTI DI OMEGA-3

- Noci
- Semi di lino
- Olio di soia spremuto a freddo



FONTI DI FIBRA

- Farro Orzo Riso integrale
- Pane e pasta integrale
- Legumi
- Lamponi
- Uvetta
- Carciofi



ALIMENTI SMART

FONTI VEGETALI
DI COMPOSTI ESSENZIALI
PER UN'ALIMENTAZIONE
PIÙ SOSTENIBILE,
ECONOMICA E SALUTARE.

SmartFood