REGIONE DEL VENETO
ULSS9 SCALIGERA

BREAST UNIT

promuove uno stile di vita sano



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

REGOLARE ATTIVITA' FISICA

Al tuo fianco sin dalla Prevenzione

OSPEDALE DONNA H

La sana alimentazione e lo stile di vita attivo sono uno strumento fondamentale per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie croniche, quali il cancro, il diabete e le malattie cardiovascolari. Un regime dietetico equilibrato e adeguato alle necessità personali del singolo non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di queste condizioni patologiche.

IL DECALOGO DELLA SALUTE

1. Mantieniti nel peso forma

La correlazione tra obesità e malattie croniche (come malattie cardiovascolari, diabete e cancro) è ormai accertata. Mantenersi normopeso può essere uno dei migliori comportamenti in grado di prevenire il cancro. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà. Valori della circonferenza della vita pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo sono associati a un aumento del rischio di sviluppare il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori. Misura la tua vita e vedrai che allungherai la tua aspettativa di vita!

2. Mantieniti fisicamente attivo ogni giorno

Ad ogni età la propria attività fisica, ma il segreto è muoversi! La relazione tra attività fisica e riduzione del tumore è chiara. L'esercizio fisico migliora circolazione e respirazione, aumenta la lucidità mentale, migliora l'umore e la qualità del sonno. Almeno 30 minuti al giorno di camminata, bicicletta o di altre attività ricreative-sportive consigliate dal medico e meno sedentarietà (TV, smart-phone e simili). Stai in movimento e raggiungerai un benessere a 360°!

3. Consuma più alimenti di origine vegetale

Consumando principalmente alimenti di origine vegetale è possibile ridurre il rischio di cancro, ma anche di sovrappeso e obesità. Frutta e ortaggi, essendo ricche di acqua e fibra, forniscono un apporto calorico basso e rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche. I legumi sono una buona fonte proteica e i cereali integrali contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta. La frutta secca e i semi oleosi sono concentrati di micronutrienti e grassi utili per la salute. Gioca con il tuo piatto e rendilo un dipinto con i meravigliosi colori di frutta e verdura!

4. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta

Aumentare la varietà della dieta è un ottimo metodo per mantenere l'organismo in salute e prevenire i tumori. Consumare integratori alimentari per prevenire le patologie croniche, tra cui i tumori, può avere effetti negativi per la salute. Le evidenze scientifiche rafforzano questo concetto dichiarando che la migliore forma di nutrimento è rappresentata dagli alimenti e non dai supplementi.

5. Limita il consumo di alimenti ipercalorici, cibi industriali ed evita le bevande zuccherate

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici e conservati, in particolare i prodotti industriali, è strettamente correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità; queste condizioni aumentano il rischio di cancro e di numerose altre patologie croniche. Anche le bevande dolci hanno un ruolo cruciale nell'aumento del peso. La frutta secca, invece, se consumata in quantità adeguata, è in grado di incidere positivamente sullo stato di salute poiché ricca di fibra, grassi salutari, micronutrienti.

6. Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni lavorate e conservate

Gli alimenti di origine animale consumati all'interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali rappresentano un valido apporto di nutrienti. Il consumo di carne rossa, secondo i dati raccolti finora, sarebbe da limitare al di sotto dei 500 g alla settimana. Gli insaccati e le carni lavorate e processate, invece, sarebbero da eliminare dalla lista della spesa e da consumare solo occasionalmente. Esistono numerose altre fonti proteiche e di ferro di origine vegetale, dai legumi agli ortaggi a foglia verde, alla frutta secca, da abbinare ad una fonte di Vitamina C (succo di limone o peperoncino) per migliorarne l'assorbimento.

7. Bevande alcoliche

L'uso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro.

Le ricerche effettuate finora dimostrano che l'effetto negativo dell'alcol è ulteriormente amplificato quando combinato con il fumo di sigaretta. Oltretutto le bevande alcoliche forniscono parecchie calorie, quindi un consumo smodato di alcol può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità.

8. Limita il consumo di alimenti ricchi di sale

Il sale è importante per la salute dell'organismo, ma i livelli di cui necessitiamo sono sensibilmente inferiori a quelli consumati in media dalla popolazione. Riducendo il consumo di sale e di prodotti ricchi di sale è possibile prevenire il rischio di cancro allo stomaco. Ricordati che puoi usare le spezie ed erbe aromatiche per insaporire il cibo!

9. Non fumare

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, ma è sicuramente meglio non iniziare mai! Il fumo di sigaretta crea dipendenza da nicotina e si associa a molti disturbi respiratori dovuti ai gas, alle particelle più piccole che arrivano facilmente in fondo ai polmoni e alle sostanze generate dalla combustione del tabacco che entrano nel sangue e in tutti i tessuti. E' ormai provato che il fumo riduce l'aspettativa di vita di circa 10-15 anni.

10. Le raccomandazioni per la prevenzione oncologica valgono anche per chi ha già avuto casi di tumore

Una dieta sana e varia, ricca di frutta e verdure di diverso colore e qualità, di cereali integrali e legumi e povera di carne rossa, in particolare salumi e insaccati, è in grado non solo di prevenire l'insorgenza di cancro, ma anche di tenere sotto controllo la crescita tumorale in diversi stadi della malattia. Negli ultimi anni è stato confermato che il controllo del peso corporeo ha un ruolo cruciale per le persone che hanno vissuto una storia di cancro, stabilizza l'assetto metabolico dell'organismo e scoraggia la crescita tumorale. Anche l'attività fisica è importante per chi ha avuto un tumore perché contribuisce a dare forza all'organismo e al sistema immunitario, oltre che aiutare a mantenere il peso nella norma.