

9. Stare attenti al proprio peso.

Essere sovrappeso o obesi mette a serio rischio la salute. Il peso corporeo in eccesso aumenta il rischio di sviluppare ben dieci tumori comuni.



10. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.

Una camminata veloce di almeno mezz'ora al giorno è l'ideale per cominciare a tenersi in forma. In generale, attenzione alla sedentarietà derivante dal guardare la televisione. Preferire le scale all'ascensore, spostarsi anche a piedi o in bicicletta anziché solo in auto.



ALCUNI ALIMENTI RICCHI DI ANTIOSSIDANTI, SOSTANZE CAPACI DI CONTRASTARE LE CELLULE TUMORALI:

- Cavolo
- Verza
- Rape
- Cavolfiore
- Carciofi
- Pomodori
- Peperoni
- Carote
- Carciofi
- Rucola
- Cipolle
- Radicchio
- Banane
- Limoni
- Mirtilli
- Arance
- Prugne
- Ribes nero
- Melograno
- Menta
- Peperoncino
- Pesce azzuro
- Olio extra vergine di oliva
- Cioccolato fondente
- Miglio
- Grano saraceno
- Quinoa
- Curcuma
- Cereali integrali
- Noci
- Mandorle

Lilly

10 CONSIGLI PRATICI PER LA TUA SALUTE

COME PRENDERSI CURA DEL PROPRIO BENESSERE A TAVOLA.

Un'alimentazione sana ed equilibrata contribuisce a mantenersi in salute e prevenire tumori e malattie.



Fonte: AIRC e FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO

1. Contenere il consumo di alimenti ad alta densità calorica.

Limitare cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, ed evitare l'uso di bevande gassate e zuccherate perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.



2. Preferire il biologico.

In particolare quando parliamo di prevenzione e dieta anticancro, evitare cibi OGM e cibi contaminati da pesticidi utilizzati nella produzione agroalimentare di vasta scala. Consumare cibi di agricoltura controllata e allevamenti NO OGM certificati.



3. Scegliere cibi di provenienza vegetale.

Si raccomanda di consumare almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g) di frutta e verdura. Preferire cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.



4. Prediligere la varietà di frutta e verdura di stagione.

Mangiare di tutto un po' grazie ad una dieta variegata. Assortire il più possibile i colori di frutta e verdura di stagione, che esprimono il loro contenuto vitaminico in sostanze pigmentate di diversa natura, è un modo semplice per garantire l'apporto di tutti gli elementi nutritivi più importanti.



5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

Il consumo consigliato non deve superare i 500 grammi la settimana. Le carni lavorate, in scatola, affumicate, i salumi sono da consumare occasionalmente.



6. Contenere il consumo di bevande alcoliche.

Si raccomanda di limitarsi a piccole quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti.



7. Consumare poco sale (non più di 5 g al giorno).

Ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.



8. Fare attenzione ai metodi di cottura dei cibi.

È sempre meglio cucinare i cibi a temperature più basse, per esempio utilizzando il vapore o il cartoccio.

