

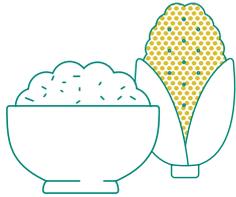
LE REGOLE DELLA SANA ALIMENTAZIONE



Per mangiare sano non è necessario consumare alimenti esotici o fare ricorso a integratori o farmaci. Basta seguire **alcune raccomandazioni**, incorporate in quasi tutti i documenti ufficiali di prevenzione, come il decalogo della prevenzione dell'OMS, e ispirate essenzialmente alla **dieta mediterranea**. L'alimentazione gioca un ruolo importante nel ridurre il rischio individuale di malattia, ma è bene non dimenticare anche di **praticare regolarmente attività fisica**.

CEREALI INTEGRALI

Consuma **cereali integrali** piuttosto che raffinati. Privilegia pasta e prodotti da forno integrali.



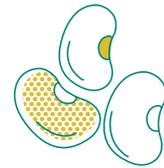
PIÙ FRUTTA E VERDURA

Consuma almeno cinque porzioni al giorno di **frutta e verdura**, variando il più possibile la scelta in base alla stagionalità.



LEGUMI, VALIDI SOSTITUTI

Sostituisci le proteine animali con **legumi** ogni volta che è possibile.



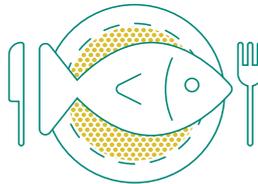
CARNE, MEGLIO SE BIANCA

Limita il **consumo di carni rosse**, privilegiando quelle bianche. Cerca di evitare i salumi e le carni conservate.



PESCE, PRIMA SCELTA

Tra le fonti di proteine animali, privilegia il **pesce**.



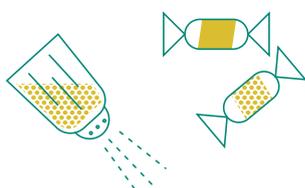
EVITA L'ALCOL O ALMENO RIDUCILO

Cerca di **non consumare alcol** e, se accade, contieni il consumo entro limiti ragionevoli (un bicchiere di vino al giorno, da evitare i superalcolici).



UN OCCHIO A SALE E DOLCI

Limita il **consumo di sale** e quello di **zuccheri** (anche quelli contenuti nelle bevande).



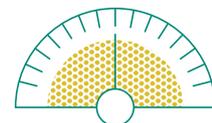
CONDIMENTI

Evita i grassi animali, condisci ogni volta che puoi con **olio extravergine di oliva**.



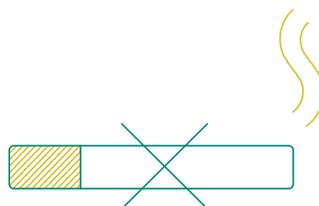
MENO CALORIE E PIÙ EQUILIBRIO

Cerca di **ridurre l'apporto giornaliero di calorie** per abituare il tuo organismo a consumare meno, facendo però attenzione a conservare le **giuste proporzioni** tra i vari nutrienti.



SÌ A UNA DIETA SANA, NO AL TABACCO

Queste regole fanno riferimento a studi sul rapporto tra alimentazione e tumori. È comunque bene ricordare che **il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte** nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.



LE RACCOMANDAZIONI VALGONO ANCHE PER CHI È AMMALATO

Nei limiti degli studi disponibili, le raccomandazioni per la **prevenzione alimentare** del cancro valgono anche per chi si è già ammalato, per prevenire le recidive.



ALIMENTAZIONE E CANCRO

Le date che hanno cambiato il modo di stare a tavola

