



IEO
PER LE
DONNE

1 DONNA
SU **8**

IL TUMORE AL SENO COLPISCE
1 DONNA SU 8
NELL'ARCO DELLA VITA



L'87% DELLE DONNE
CHE HANNO AVUTO UN
TUMORE AL SENO VIVE IN
BUONA SALUTE A 5 ANNI
DALLA DIAGNOSI

87%

MANTIENITI NORMOPESO

PRATICA UNO STILE
DI VITA ATTIVO

LIMITA IL CONSUMO
DI ALCOL

ALLATTA AL SENO

QUANTI
CASI DI
TUMORE
AL SENO SI
POTREBBERO
PREVENIRE?

PIÙ DI
UN TERZO.

38%

SMARTFOOD: 10 CONSIGLI PER LA SALUTE DELLE DONNE



1 PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Una attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti ogni giorno è una delle migliori abitudini! Equivale a una camminata veloce e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti e ai viaggi, ai lavori domestici o alle attività ricreative e sportive.



2 MANTIENITI NORMOPESO

Mantenersi nell'intervallo del normopeso può essere uno dei migliori comportamenti in grado di prevenire il cancro. Se ti trovi in una situazione di sovrappeso o di obesità rivolgiti a un professionista della salute per una terapia dietetica personalizzata.



3 MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA

Il latte e i suoi derivati possono rappresentare nelle giuste dosi una buona fonte di calcio, ma all'interno di questa categoria è importante scegliere gli yogurt al naturale e i formaggi freschi e magri.

Il calcio è presente in numerose fonti ve-

getali come frutta secca, verdure a foglia, semi e legumi.

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

In generale frutta e verdura, ricche di acqua e fibra, hanno un apporto calorico basso e, soprattutto se consumate con varietà, rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole

benefiche chiamate fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari, benefici per il sistema cardiovascolare, mentre le erbe aromatiche e le spezie sono utili per arricchire la dieta di sapori naturali e vitamine e sali minerali.



5 BEVI ACQUA

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, è anche quello 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.



6 CONSUMA CEREALI INTEGRALI

Consumare cereali come riso, orzo, farro, mais, frumento e segale integrali e tutti i loro derivati 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. Questo perché selezionando i prodotti già al supermercato è possibile evitare di portare nella quotidianità gli alimenti che andrebbero consumati solo occasionalmente.



8 CONSUMA SOLO OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi che contengono un elevato apporto calorico in un piccolo volume; la maggioranza delle calorie fornite da questi alimenti è data da grassi e zuccheri, quindi 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

È importante scoprire nuove ricette e condimenti alternativi: diminuirai così il consumo di grassi saturi, di zucchero e di sale nelle preparazioni casalinghe, non dimenticando che un'alimentazione salutare è anche gustosa, varia e appetitosa, adatta a ogni età ed esigenza.