



ADI E.T.S.
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Obesity Day

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità

CANCRO: TUTTO IL PESO DELL'OBESITÀ SCOPRI, COMPRENDI, PREVIENI



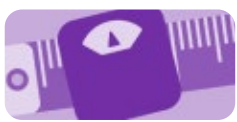
Raccomandazioni per la prevenzione dei tumori
del World Cancer Research Fund International

Fai il test su www.obesityday2024.it



Inquadra il QR-code

Queste raccomandazioni sono le conclusioni di un gruppo di esperti indipendenti: rappresentano un pacchetto di scelte di vita sane che, insieme, possono avere un impatto enorme sulla probabilità delle persone di sviluppare cancro e altre malattie non trasmissibili nel corso della loro vita.



1 - Mantieni il giusto peso

Mantieni il tuo peso entro un intervallo sano ed evita che aumenti in età adulta. Se sei in sovrappeso, chiedi consiglio al tuo Medico per iniziare un percorso di cura con la eventuale collaborazione di professionisti sanitari qualificati.



2 - Sii fisicamente attivo

Sii fisicamente attivo nella tua vita quotidiana: cammina di più e stai seduto di meno



3 - Mangia meglio

Fai in modo che cereali integrali, verdure, frutta e legumi diventino la base della tua dieta abituale



4 - Limita il "fast food"

Consuma il meno possibile "fast food" e altri cibi lavorati ricchi di grassi, amidi o zuccheri



5 - Limita la carne rossa e lavorata

Riduci la quantità di carne rossa, come manzo, maiale e agnello. Mangia poca o niente carne lavorata (prosciutto, salame, pancetta e alcune salsicce come wurstel e chorizo)



6 - Riduci le bevande zuccherate

Limita le bevande zuccherate, bevi soprattutto acqua e bevande non zuccherate



7 - Limita il consumo di alcol

Per prevenire il cancro, sarebbe preferibile non bere alcolici



8 - Non usare indiscriminatamente integratori per la prevenzione del cancro

Cerca di soddisfare le esigenze nutrizionali solo attraverso la dieta



9 - Allatta il tuo bambino, se puoi

L'allattamento al seno fa bene sia alla mamma che al bambino

Il gruppo di esperti del World Cancer Research Fund International concorda sul fatto che le conclusioni alla base delle Raccomandazioni per la prevenzione del cancro sono probabilmente rilevanti anche dopo una diagnosi di cancro e raccomanda, per quanto possibile, che i pazienti cerchino di seguire queste Raccomandazioni una volta terminato il trattamento.

Ci sono naturalmente situazioni specifiche in cui questi consigli non sono applicabili ed è necessaria la guida dei sanitari. (<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>)