

«SALUTE VIENE MANGIANDO»

Cibo sano e movimento come medicina



Novi Ligure, 23 ottobre 2019

Dott.ssa Stefania Lingua

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione



Codice europeo contro il cancro

12
regole
per uno stile
di vita
salutare

- 1 Non fumare** e non fare uso di tabacco.
- 2** Non fumare in casa e **sostieni il divieto di fumo** sul lavoro.
- 3** Mantieni il **peso forma**.
- 4** Attività fisica: è importante **muoversi tutti i giorni**. Limita il tempo che trascorri seduto.
- 5** **Evita lunghe esposizioni al sole** e attenzione ai bambini. Usa le **protezioni solari**. Non utilizzare le lampade solari.
- 6** **Segui una dieta sana**: mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.

Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è **meglio non bere alcol**.

Sul luogo di lavoro, **proteggiti** dall'esposizione ad **agenti cancerogeni**.

In casa **proteggiti** da possibili alti livelli di **radiazioni radon**.

Allatta al seno fino al 6° mese. **Limita** l'uso della **terapia ormonale sostitutiva (HRT)** in quanto aumenta il rischio di cancro.

Assicurati che tuo figlio sia vaccinato per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).

Aderisci ai programmi di screening per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).

7

8

9

10

11

12



Tobacco



Second-hand smoke



Healthy body weight



Physical activity



Diet



Alcohol



Sun/UV exposure



Pollutants



Radiation



Breastfeeding



Hormonal therapy



Vaccination and infections



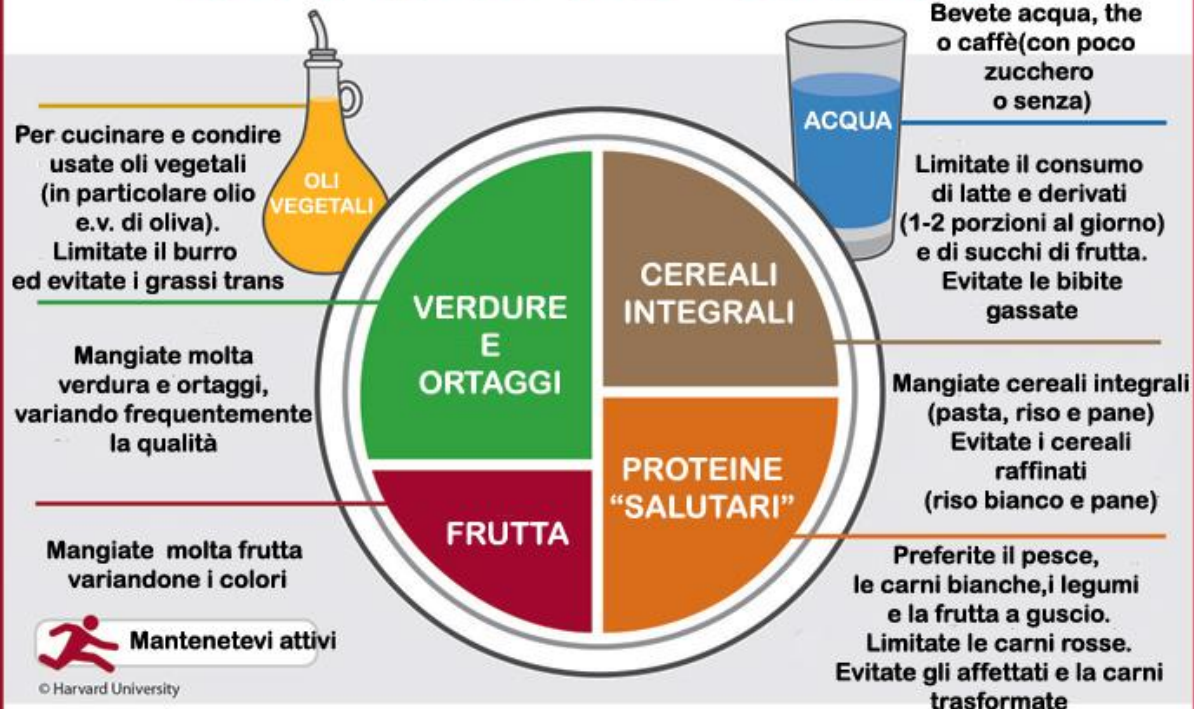
Screening

DIETA SANA



- Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
- Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.

IL PIATTO SANO



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Olio extra vergine di oliva



ANTIOSSIDANTE (AZIONE ANTIAGING E ANTITUMORALE)
ANTIATERATOGENO
IPOTENSIVANTE
ANTINFIAMMATORIO
CONTRASTA STRESS OSSIDATIVO
IPOGLICEMIZZANTE (MIGLIORA L'INSULINO-SENSIBILITA')
IPOLIPEMIZZANTE
ANTIDEMENTIGENO
ASSORBIMENTO VITAMINE LIPOSOLUBILI
REGOLARITA' INTESTINALE
SALUTE DELLA CUTE E DEGLI ANNESSI

POMODORI



PROPRIETA' ANTINFIAMMATORIE

PROPIRRETA' ANTITUMORALI

ANTIOSSIDANTI (ANTIAGING)

IPOLIPEMIZZANTI

ANTIDEPRESSIVE

DEPURATIVE (ELIMINAZIONE METALLI PESANTI)

RIMINERALIZZANTI (VIT K E CALCIO)

CEREALI «INTEGRI»



CRUSCA, ESTERNA, RICCA DI FIBRA (INSOLUBILE E SOLUBILE)

- Rallenta assorbimento di zucchero
- Ipolipemizzante
- Migliora il transito intestinale
- Nutrimento per la flora batterica intestinale saprofito

GERME, INTERNO, RICCO DI MICRONUTRIENTI E VITAMINE

- magnesio, ferro, zinco, selenio, vit gruppo B, vit E
- Proteine (carenti in lisina)

ENDOSPERMA, RICCO DI AMIDI

- Fonte di energia facilmente disponibile

Merenda di longevità



Ricetta di longevità



grazie