

# le dieci regole per evitare il cancro, e vivere meglio

Inviato da Marista Urru  
sabato 25 luglio 2009

Sono concordi tutti i ricercatori, una corretta alimentazione, ricca di verdure e frutta con olio d'oliva come principale fonte di grassi ed un consumo adeguato di legumi, pane e prodotti cerealicoli, pesce, uova, prodotti lattiero-caseari (formaggi e yogurt in particolare) e frutta secca accompagnato da un moderato consumo di vino e di carni, insomma alimentarsi conformemente alla dieta mediterranea, porta a una minore incidenza di malattie cardiovascolari, se poi seguiamo anche le regole di comportamento dettate dal

Fondo mondiale per la ricerca sul cancro che ha editato un volume contenente tutte le accortezze che si debbono tenere per evitare il cancro e sintetizza alla fine le dieci semplici regole da seguire, è certo che vivremo più a lungo e meglio

1. Mantenersi snelli per tutta la vita.
2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. Una camminata veloce di almeno mezz'ora al giorno è necessaria per cominciare a tenersi in forma; una volta allenati passare ad una camminata di un'ora. In generale, attenzione alla sedentarietà, preferire le scale all'ascensore, spostatevi anche a piedi o in bicicletta anziché solo in auto
3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica, evitate il consumo di bevande zuccherate. Ovvero mangiate solo raramente e se proprio indispensabile i cibi raffinati, precotti, preconfezionati, ricchi di grassi.
4. Consumare prevalentemente vegetali, regolarmente i cereali integrali (pane, pasta, riso, ecc) e i legumi, fonti preziose di fibre (nel caso del pane, attenzione che sia integrale "vero", cioè ottenuto da farina integrale e non da farina bianca alla quale viene poi aggiunta la crusca). Frutta e verdura sono indispensabili e devono essere sempre diverse. Resta valida l'indicazione di consumare almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura.  
  
Le porzioni di patate vanno conteggiate in più, in quanto amidacee.
5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Carni bovine, suine e ovine sono da evitare. Il consumo "tollerato" è di massimo 500 grammi la settimana. Le carni lavorate, in scatola, affumicate, i salumi sono da eliminare dalla dieta.
6. Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non più di 1 bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, riservati ai pasti. Bambini e donne in gravidanza non devono consumare bevande alcoliche.
7. Limitare il sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi sotto sale.

8. Gli integratori alimentari non servono nella prevenzione del cancro. Meglio una dieta variata e ricca di tutti i nutrienti essenziali.

9. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10. Queste raccomandazioni valgono anche per chi è già stato ammalato di cancro, per prevenire eventuali recidive.

fonte lifegate