## 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, isomma 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.

https://www.maristaurru.com Realizzata con Joomla! Generata: 24 November, 2024, 02:02

- 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