

IL DECALOGO PER RIDURRE I RISCHI DI TUMORE

- 1 BASTA SEGNALI DI FUMO!** Non fumate, smettete al più presto.
- 2 STOP A UNA VITA PESANTE!** Evitate sovrappeso e obesità.
- 3 AVANTI, MARSC!** Attività fisica e vita sana, una camminata di mezz'ora al giorno è sufficiente.
- 4 SÌ ALLE FORZE DELLA NATURA!** Frutta e verdura ogni giorno, almeno 5 porzioni sparse nell'arco della giornata; limitate il consumo di alimenti con grassi di origine animale. Scegliete alimenti come i legumi, il pesce e numerosi tipi di verdura e di frutta.
- 5 NON BEVETEVI IL CERVELLO!** Moderate l'uso di alcolici; 1-2 bicchieri di vino al giorno per un uomo, 1 per una donna. Limite di una lattina di birra al giorno.
- 6 GRIGLIATA AL SOLE? NO GRAZIE!** Evitate l'eccessiva esposizione al sole. Proteggete i bambini e adolescenti da scottature. Non dovete trasformarvi in pipistrelli, ma attenzione alle ore in cui i raggi di sole sono più intensi, usate creme protettive e dosate l'esposizione.
- 7 GUARDATEVI INTORNO!** Attenzione ai fattori ambientali e ai luoghi di lavoro: assicurarsi che nel posto di lavoro o nelle vicinanze delle vostre case non vi siano agenti cancerogeni noti, come il radon, le radiazioni ionizzanti, l'amianto, la diossina, alti livelli di onde elettromagnetiche.
- 8 PER LE DONNE DAI 25 ANNI IN SU:** sottoponetevi periodicamente a screening per il carcinoma della cervice uterina. Esistono programmi sanitari utilissimi per prevenire lo sviluppo di neoplasie.
- 9 AVVISO ALLE DONNE OVER 50:** l'invito è di partecipare periodicamente a screening per il carcinoma mammario mediante la mammografia.
- 10 UOMINI OLTRE I 50 ANNI:** controllate periodicamente la prostata e partecipate allo screening per il cancro colon rettale. *Da: Il Corriere della Sera*



Integrazione Omega-3

L'ALIMENTAZIONE ANTITUMORALE

FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI

VARI: broccoli, cavoli, cavolfiori, cavoletti di bruxelles, spinaci, carote, barbabietole, patate dolci, verdure giallo-arancioni o verde scuro come i peperoni, pomodori, frutta di colore rosato (pompelmo rosa e ciliegie), porri, soia, cereali, bacche come fragole, mirtili, lamponi, more e ribes, uva (l'uva rossa è ricca di resveratrolo, un antiossidante), agrumi, cachi, aglio, cipolla, tè verde, caffè (in dosi moderate), olio extravergine di oliva.

PESCE: contiene proteine a elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi, tra cui Omega-2, minerali (Selenio) e vitamine (Vitamina D). La presenza anche dell'**Omega-3** e il basso contenuto di colesterolo fanno del pesce un ottimo elemento per prevenire il rischio delle malattie cardiovascolari. Un elevato consumo di pesce diminuisce del 31% il rischio di cancro del colon retto, come conferma uno studio pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute.

LEGUMI: uno studio dell'University College di Londra e pubblicato sulla rivista Cancer Research ha scoperto il potere curativo di un composto antitumorale, chiamato inositolo pentachiosfato, presente nei legumi come lenticchie, piselli e fagioli, noci e anche nei cereali. Il composto inibisce un enzima, il fosfoinositide 3-chinasi, responsabile della crescita dei tumori.

Fonte: Lilt

Il consiglio del tuo farmacista