



Alimentazione e tumori

Il 30 % dei tumori sono legati all'alimentazione e all'eccesso di alcool. **Abitudini alimentari errate**, protratte giorno dopo giorno, per anni, spiegano l'aumento di incidenza di alcuni tipi di tumore nei Paesi sviluppati, molto più rari nelle popolazioni rimaste fedeli a modelli nutrizionali tradizionali. Si tratta soprattutto dei tumori dello stomaco, del colon, dell'esofago, della mammella, dell'utero, dell'ovaio, della prostata, del pancreas e del fegato.

Alimentarsi male conduce anche ad altre cosiddette "malattie del benessere" : obesità, diabete, ipertensione, aterosclerosi, infarto cardiaco, osteoporosi.

Scegliamo allora un'alimentazione protettiva, cioè equilibrata e protratta nel tempo, magari seguita sin da piccoli.

LE BUONE REGOLE

- Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con ampia varietà di verdure, frutta e legumi
- Mantenere il peso-forma e non appesantirsi nell'età adulta
- Mantenersi fisicamente attivi (moto non meno di tre volte a settimana)
- Basare l'alimentazione quotidiana su cereali e legumi
- Evitare l'alcool (un bicchiere di vino a pasto per gli uomini, la metà per le donne)
- Preferire pesce e carni bianche a quelle rosse
- Limitare il consumo di grassi, specie se di origine animale
- Variare il menù senza ricorrere a integratori e preparati chimico/industriali
- Non abbuffarsi
- Evitare il consumo di cibi conservati sotto sale e limitare il sale nelle pietanze
- Insaporire con aromi naturali (erbe aromatiche)
- Non lasciare a lungo i cibi deteriorabili a temperatura ambiente ma conservarli in frigo
- Bere almeno un litro di acqua naturale al giorno
- Limitare i dolci e gli zuccheri
- Prediligere cotture veloci (per non disperdere le proprietà dei cibi)
- Per condire, usare olio d'oliva extravergine, aggiunto a crudo

La DIETA MEDITERRANEA (verdure, pasta, legumi, pane, olio d'oliva, pesce, frutta) è il modo più gustoso per fare prevenzione e vivere più a lungo e bene.



**I medici specialisti degli ambulatori di prevenzione della LILT di Lecce
effettuano GRATUITAMENTE visite e consulenze
(vedi dietro l'elenco delle sedi e delle prestazioni)**