

RISCHIO DI CANCRO RICONDUCIBILE A NUTRIZIONE E STILE DI VITA

- **CAVO ORALE E GOLA**
uso di alcool e tabacco
- **ESOFAGO**
uso di alcool e tabacco
- **STOMACO**
uso eccessivo di sale e cibi salati
- **PANCREAS**
uso di grassi animali, carni rosse e conservate, alcool, obesità
- **GROSSO INTESTINO**
uso di carni rosse e conservate, carenza di verdure, obesità
- **FEGATO**
uso di alimenti mal conservati e contaminati, alcool, obesità e pregressa epatite virale
- **SENO**
obesità, alcool
- **UTERUS**
obesità, infezione da virus HPV

NUTRIZIONE E CANCRO

La nutrizione è importante in quanto:

1. Un terzo dei tumori è dovuto ad una errata alimentazione e/o ad una dieta malsana.

2. E' ampiamente documentato che l'obesità predispone al cancro.

Sappi che la prevenzione dei tumori inizia dall'infanzia. Evita che i tuoi figli si alimentino in eccesso: l'obesità infantile predispone al cancro.

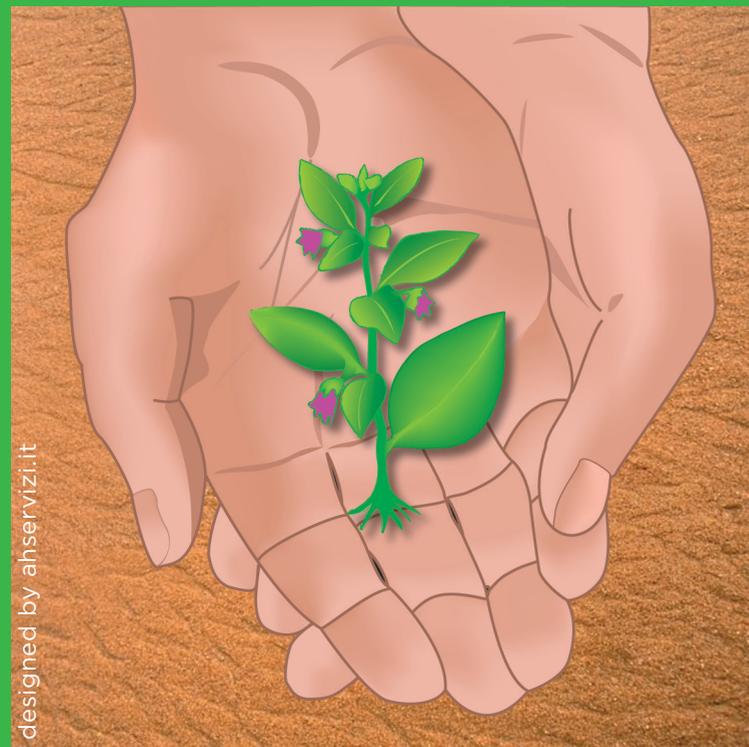
3. Le donne obese hanno un rischio aumentato del 50% di sviluppare tumori del seno e dell'utero.

4. Le persone obese hanno un rischio aumentato del 30% di sviluppare tumori dell'intestino e di altri organi.

Rendi la prevenzione del cancro più efficace con un'alimentazione equilibrata!

LA TUA VITA È NELLE TUE MANI

Una iniziativa contro il cancro dei paesi del Mediterraneo



I TUMORI SONO MALATTIE PREVENIBILI

Risparmia a te e ai tuoi cari
le sofferenze legate al cancro

Segui questi utili suggerimenti
su nutrizione, dieta e stile di vita

QUESTO MESSAGGIO TI GIUNGE DAL:

**Gruppo Mediterraneo
per il Controllo del Cancro
(MTCC)**

Un'organizzazione internazionale senza fini di lucro che ha lo scopo di promuovere la prevenzione, lo screening e la diagnosi precoce dei tumori nei paesi Mediterranei.

www.mtcc.cinbo.org

CINBO

Un Consorzio di Università Italiane
dedite alla Ricerca sul Cancro

www.cinbo.org



Associazione Italiana per la Diagnosi Precoce
e la Prevenzione dei Tumori-ONLUS
(A.I.D.P.P.T.-ONLUS)

Centri sanitari locali di riferimento

MTCC
Mediterranean

uicc
member organisation

CINBO

Healthy behaviours

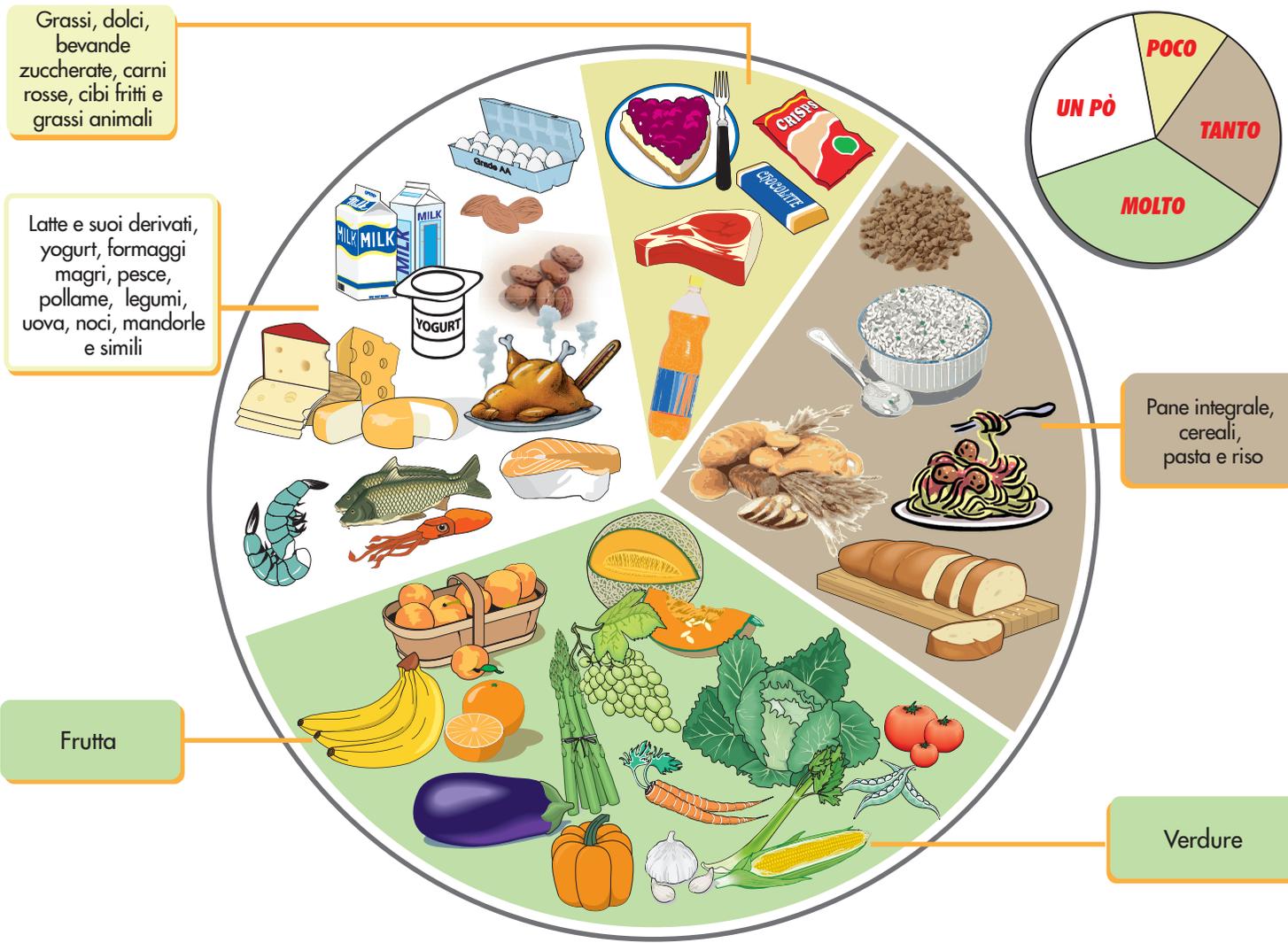
- Non fumare, smetti di fumare e convinci i figli a non iniziare a fumare.
- Mantieni il tuo peso forma con almeno 30 minuti al giorno di cammino veloce o con altro esercizio fisico.

Più esercizio fisico, maggiore il beneficio!

- Mamme: allattare al seno: riduce il rischio di tumore mammario.
- Mangiate frutta e verdura fresca più volte al giorno!
Contengono fibre ed altre sostanze che prevengono il cancro.
- Mangiate in abbondanza cereali, pane integrale, legumi (fagioli, lenticchie..)
- Condite soprattutto con olio di oliva. Non cucinate ad alte temperature o direttamente sulla fiamma (barbecue). Condite con aglio e spezie, hanno attività preventiva.
- Un eccesso di sale e di cibi salati stimolano la produzione di sostanze nocive per lo stomaco.
- Mangiate latte e yogurt magri: contengono calcio che previene i tumori dell'intestino.

CERCATE DI SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA TRADIZIONALE: PROTEGGE DAL CANCRO

Mangiate giornalmente un assortimento dei cibi illustrati nel piatto



Ricorda!! La DIETA MEDITERRANEA protegge anche dall'arteriosclerosi e dalle sue complicanze (infarto, ictus e dal diabete)

Abitudini salutari

- Limitate il consumo di bevande alcoliche. L'alcool è causa di cancro.
- Limitate il consumo di carni rosse (manzo, maiale, agnello) che contengono grassi dannosi per la salute. Sostituitele con pollame e pesce.
- Evitate cibi altamente calorici come hamburger, frittore: inducono sovrappeso e obesità
- Conservate i cibi, crudi e cotti, specialmente le verdure, in frigorifero.

SEMPRE

Ricorda di sottoporri a programmi di screening per i tumori dell'utero, del seno, dell'intestino e a visite di controllo della prostata, della bocca e della pelle

Rivolgiti al tuo Medico!