

# 10 CONSIGLI PER LA SALUTE DELLE DONNE

## 1 PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Almeno 30 minuti ogni giorno fai una camminata veloce, usa la bicicletta oppure pratica giardinaggio, ballo, lavori domestici ascoltando la musica e altre attività ricreative e sportive.

## 2 MANTIENITI NORMOPESO

Calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC): peso in kg diviso per l'altezza in metri al quadrato. Se ottieni un valore compreso tra 18.5 e 24.9, e la tua circonferenza vita misurata un cm sopra l'ombelico è al di sotto di 80 cm, puoi considerarti normopeso.

## 3 MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA

Per mantenere una buona struttura ossea poni attenzione alle fonti alimentari di calcio, di vitamina D, all'esposizione solare e all'attività fisica. Attenzione all'abuso di sale, di alcol e al fumo, mettono a rischio la salute delle ossa.

## 4 CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Frutta e verdura hanno un basso apporto calorico, sono ricche di acqua e, insieme ai legumi, rappresentano un'importante fonte di vitamine, minerali, fibra e fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari. Il consumo di cereali e derivati integrali è fondamentale per il raggiungimento dell'apporto ideale di fibra.

## 5 LIMITA LA CARNE ROSSA ED EVITA LE CARNI LAVORATE E CONSERVATE

Le linee guida per la prevenzione oncologica primaria e secondaria suggeriscono di limitare in maniera consistente il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) e di eliminare salumi, insaccati e altre carni lavorate dalla lista della spesa.

## 6 PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI

I grassi sono importanti nella dieta ed è essenziale conoscerne le proprietà. Tutti sono uguali sul piano dell'apporto calorico, ma la diversa qualità degli acidi grassi che li compongono può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute.

## 7 BEVI ACQUA

È importante assecondare sempre il senso di sete e addirittura tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche attraverso tisane, zuppe e frullati freschi.

## 8 INFORMATI SU QUELLO CHE ACQUISTI

Leggere la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale di un'etichetta alimentare è il primo passo verso un'alimentazione sana. Selezionando i prodotti già al supermercato è possibile evitare di portare nella quotidianità gli alimenti che andrebbero consumati occasionalmente.

## 9 CONSUMA OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi che contengono un elevato apporto di calorie fornite per la maggior parte da grassi e zuccheri in un piccolo volume, come merendine, patatine, altri snack dolci e salati, bevande gasate e zuccherate. Il loro consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo.

## 10 LIMITA MOLTO IL CONSUMO DI ALCOL

Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vuole consumare bevande alcoliche è bene non superare 1 unità alcolica al giorno, pari a 1 bicchiere di vino rosso o a una birra piccola.



## La donna al centro



SCIENZA E NUTRIZIONE PER LA **PREVENZIONE** PRIMARIA E SECONDARIA DEI **TUMORI FEMMINILI**

SEGUITECI SU

[www.ieo.it/smartfood/](http://www.ieo.it/smartfood/)

-  SmartFood Istituto Europeo di Oncologia
-  @SmartFoodIEO
-  SmartFood\_IEO
-  YouTube SmartFood IEO

  
SmartFood

  
women's cancercenter  
IEO Istituto Europeo di Oncologia

 Fondazione IEO-CCM  
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

# ISTRUZIONI PER UN PASTO SMART

## UN PASTO SANO DOVREBBE ESSERE COMPOSTO PER METÀ DA FRUTTA E VERDURA

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i **colori**.

Le **verdure** non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi consumare verdura fresca cruda prima del pasto, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti. Anche la **frutta** (fresca, secca ed essiccata) può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, aggiunta ad esempio allo yogurt o alle insalate.

## CONDIMENTO PRINCIPE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Prediligi l'utilizzo dell'**olio extravergine** a crudo. Se utilizzi gli oli di semi, acquista quelli spremuti a freddo.

Insaporisci i tuoi piatti con **semi oleosi**, **spezie** ed **erbe aromatiche** per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto e diminuire l'utilizzo del sale.

Con il **Piatto Smart** si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata.

Prima di analizzare nel dettaglio il piatto è importante notare la sua composizione nel complesso, rappresentata per almeno **2/3 da alimenti di origine vegetale**.

## LA VARIETÀ È FONDAMENTALE ANCHE PER LE FONTI DI PROTEINE

Consuma il **pesce**, in particolare pesce azzurro di piccola taglia, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.

Altre fonti proteiche, da consumare ognuna massimo 2 volte alla settimana, possono essere la **carne bianca**, le **uova** e i **latticini** (meglio freschi e magri).

Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evita i salumi.

## PROTEINE DAI VEGETALI

I **legumi** rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di **fibra**. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.

## CEREALI E DERIVATI INTEGRALI DOVREBBERO ESSERE PRESENTI AD OGNI PASTO

Prediligi i **cereali** in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale considerando che una porzione equivale a circa 70-80 grammi.

Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta nella versione **integrale**.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**.