

L'olio della prevenzione

L'olio extravergine d'oliva è l'emblema della dieta mediterranea.

È ricco in vitamina E, potente antiossidante che contrasta i radicali liberi.

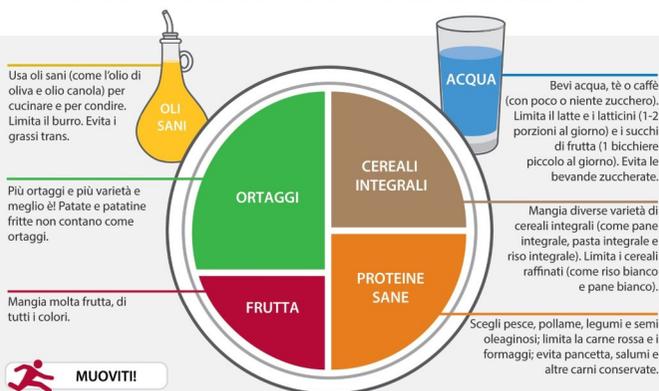
Favorisce l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K.

Riduce il colesterolo LDL.

Ha un ruolo protettivo verso l'insorgenza del tumore al seno.



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

NOME _____

COGNOME _____

MISURE ANTROPOMETRICHE

PESO _____

ALTEZZA _____

INDICE DI MASSA CORPOREA: _____

CIRCONFERENZA VITA: _____

INDICE DI MASSA CORPOREA:

NORMOPESO: 18.5-24.9

SOVRAPPESO. 25-29.9

OBESITA' DI 1° GRADO 30-34.9

OBESITA' 2° GRADO: 35-39.9

OBESITA' 3° GRADO > 40

REGIONE DEL VENETO



ULSS6
EUGANEA

Ospedale di Piove di Sacco

Servizio di Dietetica e
Nutrizione Clinica

La corretta alimentazione
per la prevenzione
del tumore al seno



Una sana alimentazione associata ad uno stile di vita attivo è riconosciuto a livello internazionale essere uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie.

Non fumare

Mantieniti normopeso

	Normopeso	= 18 - 24.9
	Sovrappeso	= 25 - 29.9
	Obesità I	= 30 - 34.9
	Obesità II	= 35 - 39.9
	Obesità III	40 +



Mantieniti fisicamente attivo

Consigli utili:

- Pratica una camminata a passo sostenuto per 30 minuti almeno 5 volte alla settimana
- Evita o riduci il tempo dedicato alle attività sedentarie



Limita gli snack dolci e salati ed evita le bevande zuccherate

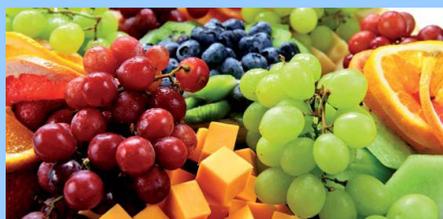
Consigli utili:

- Riduci al minimo il consumo di patatine, merendine, salse, snack al cioccolato

Consuma più alimenti di origine vegetale:

Consigli utili:

- Metti sempre nel carrello della spesa frutta e verdura perché povere in calorie ma ricche in vitamine, sali minerali e antiossidanti



- Segui la stagionalità degli ortaggi, prediligi i prodotti a km zero e varia i colori frutta e verdura perché ognuno di essi contiene sostanze benefiche diverse
- Scegli tipi diversi di cereali rispetto alla solita pasta: farro, orzo, riso integrale, grano saraceno ecc.
- Preferisci i prodotti integrali
- Consuma i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia) come sostitutivi della carne

Limita il consumo di carne rossa, salumi e latticini

Consigli utili:

- Riduci il consumo di carne rossa a non più di una volta alla settimana
- Evita salumi grassi (salame, pancetta,..) e presta attenzione al loro metodo di conservazione (sale, affumicatura, conservanti, coloranti)
- Riduci il consumo di latte e latticini

Bevi acqua in abbondanza e limita il consumo di alcool

- Bevi almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno
- Se desideri una bevanda alcolica, preferisci massimo un bicchiere di vino al pasto

Limita il consumo di alimenti ricchi di sale

Consigli utili:

- Diminuisci gradualmente il sale
- Preferisci l'utilizzo di spezie, erbe aromatiche, succo di limone
- Evita alimenti conservati in scatola, in lattina, dadi da brodo, salse da condimento, piatti pronti industriali e di rosticceria

