

Lo stile di vita

Lo stile di vita può influenzare lo sviluppo del cancro del colon. Numerosi studi suggeriscono alcune regole da seguire:

Carne

Limitare il consumo di carni rosse e di carni conservate. In generale, ridurre il consumo di grassi di origine animale.

Zuccheri

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica (es. cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi) ed evitare il consumo di bevande zuccherate.

Alcolici

Evitare il consumo di alcolici o limitarlo a 1 - 2 unità alcoliche al giorno (1 unità alcolica = 10 g alcol pari circa ad 1 bicchiere di vino).

Frutta e Verdura

Aumentare il consumo cibi ricchi di fibre, verdure, frutta, cereali non industrialmente raffinati e legumi.

Peso

Mantenere un adeguato peso corporeo.

Attività motoria

Fare regolarmente attività fisica: basta mezz'ora al giorno di camminata veloce.

