

LE 10 REGOLE D'ORO



1. Seguire una alimentazione equilibrata mangiando di tutto con moderazione.
2. Consumare molta verdura e frutta (almeno cinque porzioni al giorno), cereali possibilmente integrali e legumi.
3. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare cibi conservati (salumi, cibi in scatola, cibi precotti).
4. Evitare il consumo di bevande alcoliche, ma per chi ne consuma, limitarsi a un bicchiere di vino a pasto.
5. Evitare il sovrappeso limitando il consumo di cibi altamente calorici (dolci, bevande zuccherate, caramelle).
6. Limitare il consumo di sale non più di 5 grammi al giorno.
7. Fare movimento è sufficiente una camminata veloce mezz'ora al giorno per mantenersi in forma.
8. Esporsi al sole con prudenza in estate mai nelle ore centrali della giornata.
9. Non fumare ed evitare luoghi altamente inquinati.
10. Effettuare le indagini periodiche consigliate (mammografia, pap test, etc.) e consultare un medico in presenza di anomalie.

LE RACCOMANDAZIONI DEL WCRF

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Ne sono conseguite le seguenti 10 raccomandazioni:

1) Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di Massa Corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale di Sanità).

Sei sovrappeso od obesa? Fai questi calcoli

Indice di massa corporea (BMI) formula:
peso : statura²
 es. in una donna che pesa 58 kg ed è alta 1,69 m. il valore BMI è:
 $58 : (1,69 \times 1,69) = 20,3$

Valori BMI (Indice di massa corporea)		Qualità del peso	
uomo e donna inferiore a 18,5		sottopeso	
uomo 18,5 - 24,9	donna 18,5 - 23,8	peso normale	
uomo 25,0 - 29,9	donna 23,9 - 28,6	sovrappeso	
uomo 30,0 - 34,9	donna 28,7 - 34,9	obesità di 1° grado (lieve)	
uomo e donna 35,0 - 39,9		obesità di 2° grado (moderata)	
uomo e donna superiore a 40,0		obesità di 3° grado (grave)	

Misuriamoci la circonferenza vita

PER LE DONNE

Sono proprio contenta!
io mangio
in modo corretto
e faccio attività fisica.

io invece
devo dimagrire di peso.

io devo chiedere aiuto
al medico e al dietista.
Mi sembra di mangiare
poco e invece... **INGRASSO!**

Meno di 80 cm
ZONA TRANQUILLA

tra 80 e 87 cm
ZONA PERICOLOSA

più di 87 cm
Zona MOLTO PERICOLOSA



2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno.

3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food.



4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.



5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. (carni in scatola, salumi, prosciutti e wurstel). Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana.

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche. Si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi sotto sale.

