RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

World Cancer Research Fund

American Institute for Cancer Research

LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE E CARNI LAVORATE

LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

SE PUOI, ALLATTA AL SENO IL TUO BAMBINO

DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE, SE POSSIBILE, SEGUI QUESTE RACCOMANDAZIONI

MANTIENITI NORMOPESO

MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI

LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

Non fumare, evitare il fumo passivo e proteggersi dal sole sono altre importanti azioni per ridurre il rischio di cancro.

Seguire queste raccomandazioni ti porta inoltre a ridurre il consumo di sale, di grassi saturi e trans, contribuendo alla prevenzione di altre importanti malattie croniche.

Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

Tradotto da: AICR - American Institute for Cancer Research
WCRF - World Cancer Research Fund