ASL
CITTÀ DI TORINO

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