

10 OTTOBRE

Obesity
Day

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità

CANCRO: TUTTO IL PESO DELL'OBESITÀ

SCOPRI, COMPRENDI, PREVIENI

Il **10 ottobre** ricorre l'**Obesity Day**, la giornata nazionale rivolta alla sensibilizzazione sull'obesità e il sovrappeso.

L'**obesità** rappresenta uno dei principali problemi di salute a livello mondiale ed è una condizione ormai universalmente riconosciuta come **fattore di rischio** per le principali **malattie croniche**.

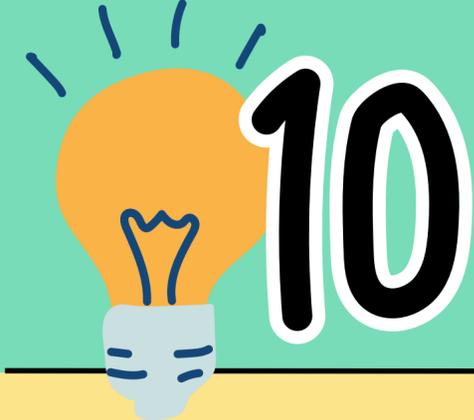


La sua prevalenza è in costante e preoccupante **aumento**, tanto da rappresentare una vera e propria **emergenza** a **livello mondiale**.



Questo problema di salute **coinvolge** anche i **bambini** e gli **adolescenti**, con importanti ripercussioni sulla loro salute presente e futura.





CONSIGLI COMPORTAMENTALI E ALIMENTARI PER **PREVENIRE IL CANCRO** TUTTI I GIORNI

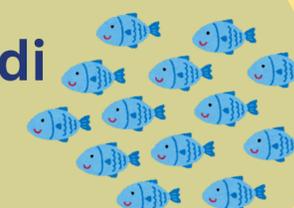
1 Mantieni il tuo peso entro i limiti normali o riportalo entro la normalità

Qualora fossi in sovrappeso consulta il tuo medico di famiglia



6

Incrementa il consumo di pesce di piccola taglia e pesce azzurro



2 Limita il consumo di cibi ultra-processati e confezionati ricchi in grassi e zuccheri e poveri in nutrienti sani ("cibo spazzatura")



7

Limita il consumo di bevande ricche di zuccheri e succhi di frutta



3 Aumenta nella tua alimentazione: cereali integrali, verdura e frutta di stagione



8

Limita il consumo di alcol



4 Limita il consumo di carni processate (salumi). Preferisci la carne bianca



9

Se possibile allatta al seno i tuoi bambini



5 Incrementa il consumo di legumi secchi o freschi come secondo piatto



10

Non prendere integratori (che non siano prescritti dal tuo medico) per prevenire il cancro

