

# Mangia sano Eat for Health



**Sappiamo che è possibile ridurre il rischio di cancro seguendo un'alimentazione sana, facendo attività fisica tutti i giorni e mantenendo un peso sano. È noto che l'inattività fisica e la mancanza di un'alimentazione sana e di un peso sano aumentano del 30% il rischio di cancro.**

Assumere sane abitudini alimentari è il primo passo per ridurre il rischio di cancro. Una cattiva alimentazione aumenta il rischio di tumori maligni in molte parti del corpo. Può inoltre contribuire all'aumento di peso e il sovrappeso o l'obesità incrementano il rischio di cancro. La buona notizia è che una dieta sana, abbinata ad attività fisica regolare e a un peso salutare, può ridurre tale rischio.

Non esiste un unico alimento che protegga dal cancro, ma vi sono misure che si possono adottare per ridurre il rischio complessivo. Un'alimentazione sana può proteggere da diversi cancri, per esempio dell'intestino, del fegato, dell'esofago, del polmone e dello stomaco.

## Quanto devo mangiare in un giorno?

Consuma almeno due porzioni di frutta e cinque di verdura ogni giorno.

### A quanto corrisponde una porzione?

Verdure



1/2 tazzadi  
verdure o  
legumi cotti

1 patata di medie  
dimensioni

1 tazza di  
verdure da  
insalata

Frutta



1 frutto di medie  
dimensioni (per  
es. mela)

2 frutti piccoli  
(per es.  
albicocche)

1 tazza di frutta  
in scatola o a  
pezzetti

### Suggerimenti per mangiare più frutta e verdura

- Raddoppia le porzioni di verdura
- Prova un nuovo frutto ogni settimana
- Usa le verdure surgelate per praticità
- Mangia verdura a pranzo
- Aggiungi verdura in più a tutte le ricette
- Preferisci la frutta ai dolci.

## Mangia sano

- Consuma una gamma variegata di frutta, verdure e legumi (per es. fagioli secchi, lenticchie) cotti e crudi.
- Mangia cereali in abbondanza (compresi pane, riso, pasta e fettuccine asiatiche), di preferenza integrali.
- Limita il consumo di carne rossa a non più di tre o quattro volte la settimana. Gli altri giorni scegli pesce, pollame, fagioli o lenticchie in scatola o secchi.
- Limita il consumo di carni lavorate o conservate (per es. wurstel, bacon e prosciutto).
- Preferisci gli alimenti poveri di sale.
- Non mangiare troppi grassi, in particolare quelli saturi. Presta attenzione ai grassi nascosti (per es. negli stuzzichini, nelle torte e nei cibi d'asporto).
- Scegli yogurt, formaggi e latte a basso contenuto di grassi.

## Ho bisogno di integratori di minerali e vitamine?

Se la tua alimentazione comprende una vasta gamma di cibi nutritivi, disporrai di tutte le sostanze nutritive di cui hai bisogno, ridurrai il rischio di cancro e avrai meno probabilità di essere sovrappeso od obeso. La maggior parte delle persone in salute se segue un'alimentazione bilanciata non ha bisogno di integratori di vitamine e minerali.

**Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.**

## Modi per ridurre il rischio di cancro

### Come stai andando?

(Spunta le aree in cui devi intervenire)

- Smettere di fumare
- Proteggerti dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

## Dove trovo informazioni affidabili?

### Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

### Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50**