



SCHEDA CONSIGLIO DIETOTERAPICO

In collaborazione con il Dott. Lattuneddu
titolare della Farmacia Malpezzi - Via Andrea Costa, 60 (Forlì)
info@farmaciamalpezzi.it

Il decalogo per ridurre i rischi di tumore

FARMACIA MALPEZZI del dott. **Alberto Lattuneddu**
via A. Costa, 60 - Forlì

1



BASTA SEGNALI DI FUMO!

Non fumate, smettete al più presto.

STOP A UNA VITA PESANTE!

Evitate sovrappeso e obesità.



2

3



AVANTI, MARSCH!

Attività fisica e vita sana, una camminata di mezz'ora al giorno è sufficiente.

NON BEVETEVI IL CERVELLO!

Moderate l'uso di alcolici: 1-2 bicchieri di vino al giorno per un uomo, 1 per una donna. Limite di una lattina di birra al giorno.



4

5



GRIGLIATA AL SOLE? NO GRAZIE!

Evitate l'eccessiva esposizione al sole. Proteggete bambini e adolescenti da scottature. Non dovete trasformarvi in pipistrelli, ma attenzione alle ore in cui i raggi del sole sono più intensi, usate creme protettive e dosate l'esposizione.

GUARDATEVI ATTORNO!

Attenzione ai fattori ambientali e ai luoghi di lavoro: assicurarsi che nel posto di lavoro o nelle vicinanze delle vostre case non vi siano agenti cancerogeni noti, come il radon, fonti di radiazioni ionizzanti, amianto, diossina, alti livelli di onde elettromagnetiche.



6

7



SÌ ALLE FORZE DELLA NATURA!

Frutta e verdura ogni giorno, almeno 5 porzioni sparse nell'arco della giornata; limitate il consumo di cibi contenenti grassi di origine animale. Scegliete alimenti come i legumi, il pesce e variate tra i numerosi tipi di verdura e di frutta.

PER LE DONNE DAI 25 ANNI IN SU:

sottoponetevi periodicamente a screening per il carcinoma della cervice uterina. Esistono programmi sanitari utilissimi per prevenire lo sviluppo di neoplasie.



8

9



AVVISO ALLE DONNE OVER 50:

l'invito è di partecipare periodicamente a screening per il carcinoma mammario mediante la mammografia, importante la procedura di autopalpazione.

UOMINI OLTRE I 50 ANNI:

controllate periodicamente la prostata e partecipate allo screening per il cancro colon rettale.



10



INTEGRAZIONE CONSIGLIATA:

OMEGA-3
STIMUN-OX 800 AGEformula

L'ALIMENTAZIONE ANTITUMORALE

FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI VARI:

broccoli, cavoli, cavolfiori, cavoletti di bruxelles, spinaci, carote, barbabietole, patate dolci, verdure giallo-arancioni o verde scuro come i peperoni, pomodori, frutta di colore rosato (pompelmo rosa e ciliegie), porri, soia, cereali, bacche come fragole, mirtilli, lamponi, more e ribes, uva (l'uva rossa è ricca di resveratrolo, un antiossidante), agrumi, cachi, aglio, cipolla, tè verde, caffè (in dosi moderate), olio extravergine di oliva.

PESCE: contiene proteine a elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi, tra cui Omega-3, minerali (Selenio) e vitamine (Vitamina D). La presenza di **Omega-3** e il basso contenuto di colesterolo fanno del pesce

un ottimo elemento per prevenire il rischio di malattie cardiovascolari. Un elevato consumo di pesce diminuisce del 31% il rischio di cancro del colon retto, come conferma uno studio pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute.

LEGUMI: uno studio dell'University College di Londra pubblicato sulla rivista Cancer Research ha scoperto il potere curativo di un composto antitumorale, chiamato inositolo pentachisfosfato, presente nei legumi come lenticchie, piselli e fagioli, noci e anche nei cereali. Il composto inibisce un enzima, il fosfoinositide 3-chinasi, responsabile della crescita dei tumori.