



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA
CONTRO I TUMORI

SEZIONE PROVINCIALE DI CUNEO

**IL
PIACERE
DELLA
SALUTE**

BIBLIOGRAFIA

Le informazioni contenute nell'opuscolo sono state acquisite da:

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

www.mipaf.it

(sito ufficiale del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)



Con la collaborazione del
Centro Servizi per il Volontariato

La "Prevenzione" comincia dai banchi di scuola. **La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**, nella sua instancabile e silenziosa opera di informazione, si rivolge con questo opuscolo ai ragazzi delle scuole elementari e medie, affrontando il discorso "Prevenzione" partendo dalla tavola. Nei primi anni di vita è facile che voi ragazzi adottiate abitudini alimentari non corrette, seguendo gli imput che arrivano dai media piuttosto che le indicazioni dei vostri genitori. Con questa guida la LILT oltre ad illustrare, con semplicità, i principali elementi nutritivi, vuole utilizzare la propria esperienza per fornire alcuni consigli sulla corretta alimentazione, nella fiduciosa speranza di correggere alcune delle vostre cattive abitudini a tavola. Informare e consigliare perché ognuno di voi possa maturare la consapevolezza che si può mangiare bene, con gusto e, allo stesso tempo, salvaguardare la propria salute.

Prof. Francesco Schittulli

Presidente Nazionale

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

Per funzionare bene il nostro organismo ha bisogno di energia.

L'energia viene introdotta con i cibi ed utilizzata dal corpo sia durante il riposo che durante l'attività fisica.

Dobbiamo stare attenti però a quanto cibo e quindi a quanta energia introduciamo nel nostro corpo.

Se ne introduciamo più di quanta ce ne serve, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma. Accumulare troppo grasso è un rischio per il nostro organismo che può andare incontro a varie malattie che possono colpire il cuore, i reni e altri importanti organi.

COSA FARE



FAI MOLTA ATTIVITA'
FISICA: CAMMINA, CORRI,
GIOCA E SE PUOI CERCA
DI PRATICARE ALMENO
UNO SPORT IN MODO
ORGANIZZATO.



PESATI UNA VOLTA
AL MESE E MISURA
LA TUA ALTEZZA
OGNI TRE MESI.



SE TI ACCORGI DI INGRASSARE,
CHIEDI CONSIGLIO AL MEDICO
O AI TUOI GENITORI E IN OGNI
CASO NON MANGIARE
TANTI DOLCI.

I GRASSI

I grassi contenuti nel cibo sono importanti per il nostro corpo ma dobbiamo cercare di assumerne in giusta quantità. I grassi infatti contengono numerose sostanze fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo come gli acidi grassi essenziali e alcune vitamine (A, D, E). Gli alimenti che contengono meno grassi sono la frutta e la verdura, i cereali e i legumi. Fra i vari tipi di grassi, quelli derivati dalle carni (soprattutto quelle rosse ed i salumi), dal latte (formaggi molto grassi, panna, burro) e dalle uova devono essere assunti con moderazione, altri invece sono molto utili per mantenere il corpo in buona salute e ridurre il rischio di malattie. Fra questi ultimi ricordiamo in particolare i grassi presenti nel pesce, noti col nome di acidi grassi omega tre. Due porzioni alla settimana di pesce sono un'ottima idea per favorire la salute. Tra i grassi di condimento, oltre al burro bisogna limitare la margarina e lo strutto e preferire gli oli di origine vegetale, soprattutto l'olio extra vergine di oliva. Nel nostro corpo è presente un altro tipo di sostanza grassa che si chiama colesterolo. Molti alimenti di origine animale (carne, formaggi, salumi, panna e altri derivati grassi del latte) contengono questa sostanza. Quando la quantità di colesterolo presente nel sangue raggiunge valori elevati aumenta il rischio di complicazioni per il cuore, tanto che in alcuni casi, l'eccesso di colesterolo nel sangue può portare all'infarto.

COSA FARE

MODERA IL
CONSUMO DI
GRASSI
E OLI DA
CONDIMENTO.

1



2

MODERA IL CONSUMO DI
GRASSI DI ORIGINE ANIMALE.

4

CERCA DI LIMITARE
I CONDIMENTI CON
GRASSI COTTI.

3

SCEGLI I GRASSI DA
CONDIMENTO DI ORIGINE
VEGETALE, COME L'OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA.

5



CONSUMA PIU' PESCE
(ALMENO DUE VOLTE ALLA
SETTIMANA).

6



PREFERISCI IL LATTE
SCREMATO O
PARZIALMENTE
SCREMATO A
QUELLO INTERO.

5

CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Il nostro corpo richiede continuamente energia sotto forma di carboidrati, vitamine, proteine e minerali.

Cereali, legumi, ortaggi e frutta servono proprio a dare al nostro corpo questo tipo di energia. I carboidrati sono una fonte di energia importantissima perché è costante e prolungata. Di tutta l'energia di cui ha bisogno il nostro corpo, almeno il 60% deve provenire proprio dai carboidrati.

COSA FARE

1



CONSUMA REGOLARMENTE
PANE, PASTA, RISO E
ALTRI CEREALI
(SCEGLIENDO SPESSO
QUELLI INTEGRALI),
SENZA ECCEDERE CON
I CONDIMENTI GRASSI.

2



MANGIA PIU' PORZIONI
DI ORTAGGI E FRUTTA
FRESCA (ALMENO 5
PORZIONI AL GIORNO).

3

AUMENTA
IL CONSUMO
DI LEGUMI.

ZUCCHERI E DOLCI

Gli zuccheri sono molto importanti per il nostro organismo ma devono essere assunti con cautela. Il saccarosio è l'elemento base dello zucchero comune, si ricava dalla barbabietola e dalla canna da zucchero, oltre che dalla frutta matura e dal miele. In questi ultimi due alimenti inoltre si trovano altri importanti zuccheri: il fruttosio e il glucosio. Non è vero, come si pensava fino a qualche tempo fa, che introducendo troppi zuccheri nel nostro organismo si poteva diventare obesi. È vero invece che troppo zucchero nel nostro corpo può far male a diversi organi, come i reni e il cuore. Inoltre se mangi troppi alimenti ricchi di zucchero e non lavi spesso i denti puoi correre il rischio che vengano intaccati dalla carie.

COSA FARE

1 STAI ATTENTO ALLA
QUANTITA' DI ALIMENTI E
BEVANDE DOLCI CHE ASSUMI
NELL'ARCO DELLA GIORNATA.

SCEGLI I PRODOTTI DA
FORNO DELLA TRADIZIONE
ITALIANA COME BISCOTTI E
TORTE NON FARCITE ED EVITA
DI MANGIARE DOLCI TROPPO
RICCHI DI ZUCCHERI.

2



3



MODERA L'UTILIZZO
DI CREME DOLCI
DA SPALMARE
(MARMELLATE,
MIELE, ECC...).

LIMITA IL CONSUMO DI PRODOTTI
CHE CONTENGONO TROPPO
SACCAROSIO, COME TORRONI E
CARAMELLE PERCHE' ADERENDO
ALLA SUPERFICIE DEI DENTI
POSSONO CAUSARE CARIE.

4



IL SALE

In Italia c'è la cattiva abitudine di usare a tavola molto più sale di quello di cui abbiamo bisogno. Uno degli elementi che costituisce il sale è il sodio. Questa sostanza si trova in molti alimenti, ma bisogna stare attenti a non esagerare. Condire con troppo sale la pasta, la carne o tutti gli altri alimenti può modificare il modo in cui percepiamo i sapori rendendoli differenti al nostro palato. Consumare molto sale significa anche andare incontro a diverse complicazioni per il nostro organismo.

Ad esempio l'eccesso di sale è dannoso per le arterie e per il cuore.

COSA FARE

1



**NON USARE
TANTO SALE
A TAVOLA.**

2

**MENO SALE METTI NEI PIATTI, MENO SALE
TI SARA' NECESSARIO PER PROVARE
UN BUON SAPORE, PERCIO' CERCA DI
MANGIARE SEMPRE MENO SALE, COSI'
MANGERAI SAPORITO E NON FARAI
CORRERE RISCHI ALLA TUA SALUTE.**

**CERCA DI ASSAGGIARE
ANCHE ERBE AROMATICHE
E SPEZIE ESCLUDENDO
I CONDIMENTI TROPPO
RICCHI DI SODIO.**

3



4



**NON MANGIARE TROPPE
PATATINE, SNAKS SALATI,
SALUMI E FORMAGGI.**

BEVANDE ALCOLICHE

L'etanolo è la componente indispensabile delle bevande alcoliche. Il corpo umano è in grado di far fronte all'assunzione di etanolo sempre che ci si mantenga sotto quantità ben precise. Basti immaginare che per assimilare un bicchiere di vino (150 ml) il nostro fegato sarà impegnato per circa 2 ore. L'abuso di alcol oltre a creare dipendenza, può causare scompensi nutritivi. Gli alcolici in combinazione con alcune tipologie di farmaci possono provocare reazioni pericolose. Non tutte le bevande alcoliche sono dannose. Il vino ad esempio, uno dei pilastri della dieta mediterranea, se consumato in maniera moderata ha effetti favorevoli sul nostro apparato digerente e cardiovascolare. Vino bianco e birra, seppur in misura ridotta, presentano gli stessi effetti positivi.

COSA FARE

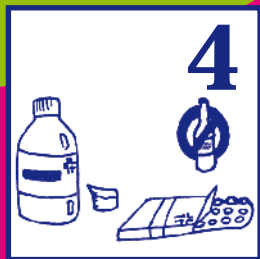
IL CONSUMO
DI BEVANDE
ALCOLICHE
OLTRE CHE
ESSERE
MODERATO DEVE
ESSERE FATTO
IN PROSSIMITA'
DEI PASTI,
MEGLIO SE
DURANTE.



PREFERIRE LE
BEVANDE A
BASSO CONTENUTO
ALCOLICO COME
IL VINO E LA BIRRA.

3 EVITARE IL CONSUMO DI
ALCOLICI DURANTE L'ETA'
EVOLUTIVA E LA GRAVIDANZA.
DA RIDURRE INVECE IL
CONSUMO NEGLI ANZIANI.

EVITARE O
QUANTOMENO
RIDURRE IL
CONSUMO DI
ALCOLICI IN
COMBINAZIONE
CON FARMACI.
E' SEMPRE BENE
CONSULTARE
IL MEDICO.



BEVI ACQUA IN ABBONDANZA

Nell'organismo umano l'acqua è l'elemento principale (siamo fatti al 75% di acqua). La presenza di acqua nel nostro corpo è essenziale per tutti i processi fisiologici. Tutte le attività del nostro organismo dipendono direttamente dall'acqua, per cui è necessario bere spesso. I più giovani hanno bisogno di bere molta più acqua perchè utilizzano molte più energie. La sete è il segnale che il nostro corpo ci dà quando ha poca acqua nel suo interno.

COSA FARE

QUANDO HAI
SETE BEVI
SEMPRE,
BEVENDO 1,5-2
LITRI D'ACQUA
AL GIORNO.



2 BEVI SPESSO E IN PICCOLE
QUANTITA', BEVI LENTAMENTE
SOPRATTUTTO SE L'ACQUA E'
FREDDA, CI POTREBBE ESSERE
IL RISCHIO DI CONGESTIONI.

4 LA QUANTITA' DI ACQUA
NECESSARIA AL NOSTRO
ORGANISMO DEVE ESSERE
MANTENUTA BEVENDO ACQUA
(IMBOTTIGLIATA O DEL
RUBINETTO). LE ALTRE BEVANDE,
COME LE BIBITE GASATE,
OLTRE ALL'ACQUA FORNISCONO
ANCHE ALTRE SOSTANZE E
PER QUESTO VANNO USATE
CON MODERAZIONE.

5 QUANDO PRATICHI SPORT, BEVI
PER REINTEGRARE LE FORTI
PERDITE D'ACQUA DOVUTE
ALLA SUDORAZIONE.

6 DURANTE PARTICOLARI MALATTIE (FEBBRE,
DIARREA) CHE COMPORTANO FORTI PERDITE
D'ACQUA, BEVI SPESSO PERCHE' IL TUO
CORPO NE HA BISOGNO.



I BAMBINI, COME
GLI ANZIANI SONO
MAGGIORMENTE
A RISCHIO
DISIDRATAZIONE,
DEVONO QUINDI
ABITUARSI A BERE
SPESSO ANCHE
QUANDO NON
HANNO SETE.

VARIA LE TUE SCELTE A TAVOLA

Una buona alimentazione deve comprendere tutti i cibi, presi in quantità moderate, scegliendo prodotti appartenenti a tutte le categorie alimentari. Esperti e studiosi dell'alimentazione hanno diviso in cinque grandi categorie i cibi.

Prendere un po' da ciascun gruppo, oltre che mangiare sano, significa anche non abituarsi a mangiare sempre le stesse cose.

QUESTI SONO I CINQUE GRUPPI:

1° GRUPPO



CEREALI, DERIVATI
E TUBERI

2° GRUPPO



FRUTTA
E ORTAGGI

3° GRUPPO



LATTE E DERIVATI

4° GRUPPO



CARNE, PESCE
E UOVA

5° GRUPPO



GRASSI DA
CONDIMENTO

QUALCHE CONSIGLIO PER VOI

FINO A 12 ANNI

Anche se per i primi anni di vita la vostra alimentazione è seguita dal pediatra, ai tuoi genitori resta il compito di curare quotidianamente la tua alimentazione. Per la crescita e lo sviluppo fisico una corretta alimentazione è fondamentale. In una fase delicata come quella della crescita, hai bisogno di alimenti ricchi di energia e sostanze nutrienti.

COSA FARE

***FAI UNA BUONA PRIMA COLAZIONE E SUDDIVIDI
IN MANIERA ADEGUATA LA TUA
ALIMENTAZIONE NELL'ARCO DELL'INTERA
GIORNATA. SCEGLI CON MAGGIORE
FREQUENZA ORTAGGI E FRUTTA.***



***NON ESAGERARE NEL CONSUMO DI ALIMENTI DOLCI E
BEVANDE GASATE E, ANCHE SE TI PIACCONO TANTO,
NON ECCEDERE CON ALIMENTAZIONE DI TIPO FAST FOOD.***

***PRATICA UNO O PIU' SPORT, GIOCA,
CAMMINA, L'IMPORTANTE E' CHE DEDICHI
ALMENO UN'ORA AL GIORNO
ALL'ATTIVITA' FISICA.***



QUALCHE CONSIGLIO PER VOI

DA 12 A 18 ANNI

Nel periodo compreso tra la pubertà e l'età adulta, importanti mutamenti fisiologici, come il rapido accrescimento strutturale, impongono esigenze molto elevate. Le ragazze in particolare hanno bisogno di seguire una corretta alimentazione, oltre che per un corretto sviluppo fisico, anche per prepararsi ai futuri stress di una gravidanza. Le esigenze del nostro corpo si scontrano con il bisogno di affermare la nostra personalità. Questo atteggiamento spesso si traduce anche nell'adozione di abitudini alimentari sbagliate: cercate di fare sempre attenzione a cosa e come mangiate.

COSA FARE

NON SEGUIRE "MODE" ALIMENTARI. OLTRE AD ESSERE DANNOSE PER L'ORGANISMO, SPESSO SONO SQUILIBRATE E MONOTONE.

SOPRATTUTTO SE SEI UNA RAGAZZA, FAI ATTENZIONE A COPRIRE IL TUO FABBISOGNO DI CALCIO E FERRO (CARNE E PESCE + LATTE E DERIVATI).



LA SICUREZZA DIPENDE ANCHE DA TE

Particolare attenzione va dedicata alle precauzioni da prendere quando prepariamo, conserviamo e cuciniamo i nostri alimenti.

- *EVITA DI MANGIARE CIBI CRUDI O POCO COTTI.*
- *ATTENZIONE ALLE CONSERVE! DEVONO ESSERE PREPARATE SEGUENDO PRECISE NORME IGIENICHE. NON ASSAGGIARE UNA CONSERVA CHE PUO' APPARIRE SOSPETTA.*
- *CIBI SCONGELATI O RISCALDATI MALE POSSONO ESSERE PERICOLOSI.*
- *NON FIDARTI DI ALIMENTI CHE NEL TUO FRIGORIFERO SONO VENUTI A CONTATTO.*
- *IL TUO FRIGORIFERO NON PUO' MANTENERE FRESCHI I CIBI IN ETERNO PER CUI STAI SEMPRE ATTENTO A CONTROLLARE IL LORO STATO DI CONSERVAZIONE.*

IL NUOVO CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

- 1** Non fumare; se fumi smetti. Se non riesci a smettere non fumare in presenza di non-fumatori.
- 2** Evita l'obesità.
- 3** Fai ogni giorno attività fisica.
- 4** Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
- 5** Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei donna.
- 6** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.
- 7** Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.
- 8** Rivolgiti a un medico se noti la presenza di una tumefazione; una ferita che non guarisce, anche nella bocca, un neo che cambia forma, dimensione o colore; ogni sanguinamento anormale; la presenza di alcuni sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.
- 9** Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato. Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della cervice uterina con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 10** Le donne sopra i 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma mammario con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controlli di qualità.
- 11** Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro colorettale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controlli di qualità.
- 12** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

PER SAPERNE DI PIÙ
rivolgeti alla sede a te più vicina

SEZIONE PROVINCIALE DI CUNEO

Via Meucci, 34 • Tel 0171/697057 • Fax 0171/436316 • e-mail: legatumori@gem.it

DELEGAZIONE DI ALBA

Via Gazzano, 1 • Tel 0173/290720 • Fax 0173/223092 • e-mail: legalba@libero.it

DELEGAZIONE DI MONDOVÌ

Via Cuneo, 2 • Tel e Fax 0174/41624 • e-mail: legatumori.mvi@tiscali.it

DELEGAZIONE DI SALUZZO

Via Martiri Liberazione, 66 • Tel e Fax 0175/42344