



## ATTENZIONE ALL'OBESITÀ

L'obesità è un grande fattore di rischio, mantieni un peso corporeo nella norma (con BMI, un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>) evitando gli alimenti processati.

Fare in modo, quindi, che il valore della circonferenza vita nella donna non superi gli 88 cm e nell'uomo i 102 cm.



## BEVI L'ACQUA

Bevi almeno 1.5 litri di acqua al giorno e consuma molta frutta e verdura fresca. Segui una dieta variabile più ricca di calorie fornite da vegetali che non quelle da zuccheri e proteine animali.

## LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL

L'alcol è responsabile del 4,4% e del 2,5% dei decessi per neoplasie maligne, maschili e femminili rispettivamente.

Limitane quindi il consumo o, meglio ancora, evitalo del tutto.



## INFORMATI

È importante attenersi alle indicazioni e, per farlo, bisogna sensibilizzare non solo le persone malate o a rischio ma generare un processo educativo su semplici ed equilibrate regole per un'alimentazione corretta per tutti.



## EVITA I CIBI PROCESSATI



I cibi processati presentano un certo grado di lavorazione industriale, numerosi coloranti o additivi e producono una certa "dipendenza" da parte del consumatore.

Tuttavia, la lavorazione e il trasporto necessari alla loro produzione causano una maggiore emissione di CO<sub>2</sub> nell'atmosfera.



## PRATICA ATTIVITÀ FISICA

Svolgi almeno 30 minuti al giorno di esercizio fisico aerobico a intensità moderata (es. camminare alla velocità di 5 km/ora).

Uno stile di vita sedentario, infatti, può comportare patologie oncologiche, cardiovascolari, il diabete, l'obesità e quest'ultima è un rinomato fattore di rischio.



## SEGUI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Preferisci carboidrati di tipo integrale, frutta, verdura, alimenti proteici derivanti da carni bianche (\*), pesce (\*\*), latticini magri freschi, uova, legumi e frutta secca.

\*Per la carne suina, caprina, ovina e di volatili, quindi anche la carne di pollo e tacchino, è obbligatoria l'indicazione del Paese di allevamento, di macellazione e di sezionamento.

\*\*La Legge impone di indicare sulle etichette dei prodotti ittici venduti sfusi e in filetti, anche al mercato, la zona di cattura se il pesce è pescato o l'indicazione del Paese se il pesce è allevato.



## CONSULTA IL TUO MEDICO

Chiedi sempre al tuo medico di fiducia come migliorare lo stile di vita e l'alimentazione e avere indicazioni personalizzate in base alle tue caratteristiche cliniche, esigenze e preferenze.

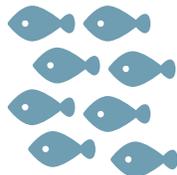


## MEDICINA COMPORTAMENTALE

È importantissimo non fumare, saper gestire lo stress e avere un sonno di qualità.

I fattori di stress impattano sul controllo immunologico con conseguente aumento del rischio anche di malattie oncologiche.

## EVITA GLI ALLEVAMENTI INTENSIVI E CONTROLLA LA TRACCIABILITÀ



Evita il consumo di carne di animali e pesci provenienti da allevamenti intensivi, dove le infezioni proliferano più facilmente e vengono somministrati correntemente antibiotici, e ricordati, infine, di consultare la tracciabilità degli alimenti (carne e pesce) attraverso la lettura delle etichette.



Salute Umana  
e Animale

## LIMITA IL CONSUMO DI CARNE



Il consumo di carne e di prodotti di origine animale, nei Paesi occidentali supera i fabbisogni.

Questo ha effetti negativi sulla salute e sull'ambiente. È quindi opportuno ridurre il consumo di carne, specialmente di quella rossa, aumentando il consumo di cereali e legumi.

## CONSUMA FRUTTA E VERDURA



Il consumo di frutta e verdura costituisce un fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie cronico-degenerative, con particolare riguardo per i tumori.

Verdura e frutta fresche andrebbero quindi consumate quotidianamente durante i pasti principali e utilizzate anche come "spuntino".



## SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA

Le diete caratterizzate da un'elevata assunzione di alimenti vegetali e da un ridotto consumo di carne e prodotti animali, hanno un minore impatto ambientale.

Tra queste, la dieta mediterranea occupa un posto di rilievo. Compra prodotti locali, favorendo l'economia regionale e proteggendo l'ambiente.



Salute e  
Ambiente



### RIDUCI L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Gli studi ribadiscono il possibile legame tra esposizione a inquinamento atmosferico, in particolare alle polveri sottili, e il tumore al seno.

Quindi, riduci l'uso di auto in città in favore di bicicletta o mezzi pubblici e limita gli spostamenti in aereo.



### BEVI L'ACQUA DAL RUBINETTO

Non bere acqua in bottiglia ma, ove possibile, privilegia quella del rubinetto che spesso ha ottime caratteristiche organolettiche ed è sottoposta a rigorosi controlli di qualità.

Così facendo, limiti anche la dispersione e l'accumulo di materie plastiche nell'ambiente.



### PRESTA ATTENZIONE ALLO SPRECO DI PLASTICA

Ricicla correttamente la plastica: uno studio australiano dimostra come ne ingeriamo 250 grammi all'anno, l'equivalente di una carta di credito.



## INFORMATI E CONOSCI

La sostenibilità comincia in famiglia, condividi con i tuoi cari i concetti dello stile di vita sano e sostenibile.

Secondo uno studio, solo il 45% dei ragazzi italiani, che conosce questi argomenti e il loro legame, sostiene di aver ricevuto le informazioni dalla scuola o dall'università.



## Salute e Informazione



## RICICLA

### VETRO

È un materiale riciclabile, riutilizzabile e permanente all'infinito e, ogni anno nell'Unione Europea, il suo corretto riciclo comporta un risparmio di oltre 12 milioni di tonnellate di materie prime e la mancata emissione di oltre 7 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>.

### CARTA

La produzione della carta, infatti, richiede grande dispendio di legno e di energie (vengono emessi circa 0,70 grammi di anidride carbonica per ogni grammo di carta prodotto).

Riciclandola correttamente, inoltre, ogni anno risparmiamo circa 3,5 milioni di tonnellate di anidride carbonica.

### UMIDO

L'organico è l'insieme di rifiuti urbani più raccolti in Italia, la maggior parte (circa 5 milioni di tonnellate all'anno) è costituita dalla frazione umida proveniente da cucine e mense.

Negli anni, tuttavia, si è registrato un peggioramento della qualità della raccolta.

## PARTECIPA ATTIVAMENTE



In un periodo così critico per il Pianeta, messo a dura prova da inquinamento, deforestazione e pandemie, urge una presa di posizione da parte della collettività riguardo la riduzione o il contenimento di questo impatto sulla salute umana.

Segui le raccomandazioni del nostro *Advisory Board* di esperti e partecipa attivamente al benessere tuo e del Pianeta.



## Salute e Prevenzione Primaria

### del Tumore al Seno



## OPERA SCELTE CONSAPEVOLI

L'organismo ha bisogno di carboidrati, proteine, grassi e vitamine.

Segui le raccomandazioni del Codice Europeo contro il cancro dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, adottando una dieta sana, privilegiando cereali integrali, legumi, frutta e verdura.



## LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL

Il consumo prolungato e cronico di alcol comporta un aumentato rischio di insorgenza di tumore; esso è, infatti, considerato dall'*International Agency for Research on Cancer* nel primo gruppo delle sostanze più cancerogene per l'uomo.



## EVITA LO SPRECO ALIMENTARE

Oltre il 30% del cibo viene scartato comportando lo spreco delle risorse naturali e dell'energia, utilizzate per la sua produzione.

Inoltre, i rifiuti alimentari smaltiti producono quantità significative di gas serra, contribuendo al cambiamento climatico.

Acquista, dunque, una quantità di alimenti proporzionata al tuo fabbisogno.