

## **Consigli pratici su come prevenire i tumori** (e gran parte delle altre malattie):

1. Cerca di mantenere durante tutta la vita un peso adeguato bilanciando l'introito calorico in base all'attività fisica. Se sei in sovrappeso o obesa normalizza il peso corporeo riducendo l'apporto di calorie, ma anche incrementando l'attività fisica. Il grasso che si deposita sull'addome aumenta maggiormente il rischio cardiovascolare e tumorale: cerca di mantenere sempre la circonferenza addominale entro gli 88 cm per le donne e 102 per i maschi.
2. La dieta deve essere equilibrata e varia, ricca soprattutto di alimenti vegetali. Dai preferenza ai cereali integrali ricchi di fibra e limita il più possibile i cibi che innalzano rapidamente la glicemia. Consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta/verdura cambiando spesso la tipologia e preferendo i prodotti freschi, di stagione. Questo significa dover dedicare un po' più tempo alla preparazione, per la tua salute e per quella dei tuoi famigliari.
3. Scegli i cibi controllando soprattutto la sicurezza della fonte e l'assenza di contaminanti. Riduci le quantità ma tenta di ottenere sempre la massima qualità del cibo e dell'acqua che utilizzi. Leggi le etichette, non scegliere in base al minimo costo, tenta di differenziare le fonti: questo aiuta a ridurre l'assunzione di sostanze inquinanti presenti nei cibi che alterano i tuoi ormoni e che potrebbero aumentare il rischio di tumori femminili.
4. Limita il consumo di carni rosse, specialmente quelle grasse o cotte a temperature elevate, ed il consumo di bevande alcoliche. Non mangiare carni lavorate o insaccati e non bere bevande zuccherate. Non mangiare guardando la TV o fuori pasto perché così sottovaluti la quantità di calorie assunte. Meglio se ti concentri a gustare cibi in quantità limitata, ma resi il più possibile saporiti non dall'aggiunta di sale e altri additivi, ma da un po' di succo di limone, aceto, spezie o erbe aromatiche.
5. Svolgi con continuità la massima quantità di attività fisica che le condizioni di salute ti consentono. Ciò significa fare almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana di attività fisica moderata o intensa. Se riesci a farne di più la protezione aumenta. Per le bambine e le adolescenti è necessaria un'ora al giorno. Se ti manca il tempo rinuncia ad altro, considera che è molto importante per la tua salute e che se ti ammali ne perdi molto di più. Limita il tempo in cui stai seduta/o.
6. Aderisci alle raccomandazioni dei programmi di vaccinazione per l'HPV e degli screening con pap test e mammografia. Associa anche un'ecografia transvaginale alla visita ginecologica annuale. Svolgi ulteriori indagini di approfondimento come la colposcopia, la sonoisterografia o l'isteroscopia oppure l'ecografia mammaria e fai controlli con cadenze personalizzate se hai fattori di rischio o sintomi sospetti come: obesità, mestruazioni anomale, dolori pelvici, pap test anomali, fumo, alcool, gravidanze insorte tardivamente, seno denso e disomogeneo o rischi familiari.
7. Dopo la diagnosi di un tumore puoi ancora migliorare la tua salute! Mantieni un peso adeguato, assumi una dieta sana e continua a svolgere un'attività fisica adeguata in base alle condizioni perché ti aiuta a ridurre il rischio di recidive, a ridurre il rischio di altri tumori correlati agli squilibri ormonali, a stare meglio, ad essere più felice, a sentirti protagonista attiva nel conservare al meglio la tua salute e a vivere più a lungo.

***Dott. Lino Del Pup***

**Studio** via Mazzini 77/2 333084 Cordenons PN

**Per informazioni** ulteriori e per contattarmi chiama: **360 693900**

Consiglio di visitare il sito: **[www.delpupginecologia.it](http://www.delpupginecologia.it)**