

Con il patrocinio



Comune di Camposano Parrocchia San Gavino Martire

ASD Commercialisti & Sport NOLA



La promozione della salute, a cui si ispira la prevenzione, pone le basi per interventi utili a poter aumentare il controllo sulla propria salute, migliorandola.



www.assowecan.it

GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA CONTRO IL CANCRO.

L' ODV WE CAN INTENDE
SENSIBILIZZARE LA COMUNITA' DI
CAMPOSANO ALLA PREVENZIONE DELLA
SALUTE ATTRAVERSO LA DISTRIBUZIONE
DI MATERIALE INFORMATIVO E GADGET

«ACCENDI LA SPERANZA»

9 FEBBRAIO 2020

PIAZZA UMBERTO I CAMPOSANO
DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 13.00



Ogni anno si celebra la giornata mondiale per la lotta contro il cancro, nata nel 2000 con lo scopo di promuovere la ricerca scientifica sulla malattia, sensibilizzare ed educare la popolazione.

Prevenire il cancro è possibile attraverso alcune semplici azioni:

-Smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo.

Il fumo di tabacco è la principale causa di malattie e decessi prevenibili a livello mondiale in quanto è anche la prima causa di cancro.

-Evitare eccessive esposizioni al sole.

I raggi UVB sono necessari per la sintesi della vitamina D nella pelle umana ma, i raggi UVA causano danni alla pelle che nel lungo periodo possono causare tumori della pelle.

-Mantenere un peso adeguato attraverso una sana alimentazione e l'esercizio fisico.

L'attività fisica contribuisce a dare forza all'organismo e al sistema immunitario, oltre che aiutare a mantenere il peso nella norma.



Gli alimenti da preferire sono:

- Legumi: sono una buona fonte proteica;
- Cereali integrali: contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta;
- Frutta e verdura: rappresentano un'importante fonte di vitamine e sali minerali
- Frutta secca: apportano benefici al sistema cardiovascolare;

Gli alimenti da moderare sono:

-Carne rossa: secondo l'OMS, è opportuno limitare la quantità e la frequenza di carne rossa (carni ovine, suine e bovine). Mentre sarebbe meglio evitare il consumo di carni lavorate e conservate (salsicce, wurstel, prosciutti, salami, altri salumi e insaccati).

-Uova, latte, carni bianche e pesce

-Sale: si consiglia di non superare la soglia di 5g al giorno. Un consumo eccessivo di sale comporta l'aumento del rischio di sviluppare diverse patologie (ipertensione) e tumori (cancro allo stomaco).

Gli alimenti da evitare:

-Prodotti industriali e alimenti zuccherati: una dieta troppo ricca di alimenti energetici, cioè cibi che contengono un grande apporto calorico in un piccolo volume, e prodotti industriali, è correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità. Queste condizioni aumentano il rischio di cancro e di recidive e di altre patologie croniche.

-Bevande alcoliche: non sono raccomandate e si sottolinea un consumo molto moderato.