

Una spesa salutare con Rossella

Una **dieta varia ed equilibrata**, che predilige alimenti di origine vegetale, rappresenta il modello alimentare ideale per prevenire i tumori.

In particolare, una dieta poco salutare può aumentare il rischio di sviluppare **tumori che colpiscono gli organi dell'apparato digerente**, come per esempio il cavo orale, o stomaco, il fegato e il colon-retto.

Non è mai troppo tardi per cambiare le proprie abitudini. Preparati con Rossella per andare a fare una spesa salutare al supermercato!



REPARTO FRUTTA E VERDURA

Rossella inizia la sua spesa mettendo nel carrello tanta frutta e verdura, **variando i colori** e rispettando la **stagionalità**.

Ogni giorno ne andrebbero consumate almeno **5 porzioni**: la verdura può essere usata come contorno o ingrediente di piatti unici, la frutta può essere consumata prima, durante o dopo il pasto, anche come spuntino salutare durante la giornata.

Anche la **frutta a guscio**, se consumata con moderazione, può contribuire a un'alimentazione salutare.



AGGIUNGI AL CARRELLO CARBOIDRATI E PROTEINE

A ogni pasto non dovrebbero mai mancare cereali e derivati, ottime fonti di carboidrati. Rossella aggiunge al carrello **pasta, pane** e cereali in chicco come **farro** e **orzo**, preferendo le versioni **integrali** perché contengono più fibre.

Tra gli alimenti fonti di proteine si dovrebbero prediligere i **legumi**, da alternare a **pesce, uova, carne bianca, latte e latticini**. Da limitare la carne rossa.

Per condire i suoi piatti, mette nel carrello olio extra vergine d'oliva e spezie, utili per ridurre il consumo di sale.



LISTA DELLA SPESA: I CIBI DA LIMITARE (O EVITARE)

A Rossella piacciono i salumi, ma sa che vanno consumati con moderazione, come le bibite zuccherate e i cibi ultraprocescati. Anche le fonti di grassi animali, come burro e strutto, andrebbero limitate.

E GLI ALCOLICI?

Non esiste un livello di consumo di alcol considerato sicuro per la salute. Inoltre, non esiste differenza tra i diversi alcolici: sono tutti un fattore di rischio.



Per restare aggiornati: airc.it/newsletter

LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

IL TUO 5X1000 AD AIRC



Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi.

Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".