PREVENIRE I TUMORI A TAVOLA

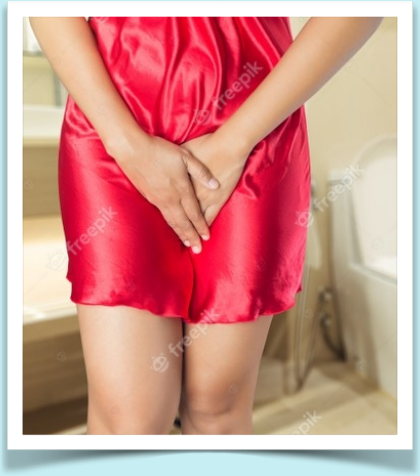
Il WCRF (Fondo di Ricerca Mondiale sul Cancro) ha studiato i rapporti esistenti tra alimentazione e stili di vita con il rischio di contrarre un tumore. Dall'analisi di milioni di dati raccolti in tutto il mondo (oltre 14 milioni di dati ogni anno) un gruppo di esperti indipendenti ha stilato una serie di raccomandazioni allo scopo di ridurre il rischio di ammalarsi di tumore e di altre malattie quali quelle cardiovascolari.

LE DIECI REGOLE D'ORO

- Mantieni il peso forma, evita di prendere peso con l'età.
- Mantieni una corretta attività fisica giornaliera (cammina di più e stai meno seduto).
- Mangia cereali grezzi, verdure, legumi e frutta quotidianamente.
- Limita, o meglio, evita di mangiare cibi da "fast food" o altri cibi ad alto contenuto di grassi, amidi e zucchero.
- Limita l'assunzione di carni rosse come quelle di vitello, maiale e agnello.
- Limita le bevande zuccherate e dolcificate, bevi la giusta quantità di acqua.
- Limita l'assunzione di alcolici o meglio ancora evitali.
- Non usare integratori per prevenire il cancro, mira a soddisfare le tue esigenze nutrizionali solo con la dieta.
- Allatta il neonato (fa bene sia al bambino che alla mamma) ma limita il latte da adulto.
- Non fumare.

INCONTINENZA

L'incontinenza, rilascio involontario di urina o feci, può colpire sia gli uomini sia le donne di qualsiasi età, ma è più diffusa fra le donne e gli anziani. In Piemonte si stimano circa 500.000 incontinenti. Ci sono vari tipi di incontinenza dovuta a debolezza muscolare, ostruzione delle vie urinarie o incoordinazione pelvica.



La prevenzione dell'incontinenza consiste in esercizi mirati alla muscolatura del pavimento pelvico. Esistono centri dell'incontinenza dove personale sanitario specializzato è in grado di insegnare le più corrette metodiche. La prevenzione è particolarmente importante nelle donne che hanno partorito, le quali, dopo una adeguata preparazione nei centri specializzati, possono recuperare tonicità vaginale e prevenire l'incontinenza da sforzo.

Anche la dieta ed un corretto stile di vita prevengono l'incontinenza.