



Costa Gaia

**Conoscere è vivere
meglio**



Costa Gaia

➤ **I risultati di numerose indagini epidemiologiche indicano con chiarezza che l'insorgenza e la progressione di buona parte delle neoplasie umane sono influenzate dallo stile di vita dei singoli individui.**

E quindi da: il tipo di alimentazione (30-35%)

l'igiene personale

le abitudini sessuali

l'uso voluttuario del tabacco (30-35%)

l'attività lavorativa

ed ogni altro comportamento, che

caratterizzi il modo di vivere di una persona



Costa Gaia

Percentuali stimate di casi di cancro dovuti a fattori di rischio specifici

DIETA	35-60%
TABACCO	30%
ALCOOL	3%
RADIAZIONI	3%
INQUINAMENTO AMBIENTALE	1-5%



Costa Gaia

PREVENZIONE

Eliminare i fattori
di rischio di tumori

Introdurre alimenti
che aumentano le
difese dell'organismo

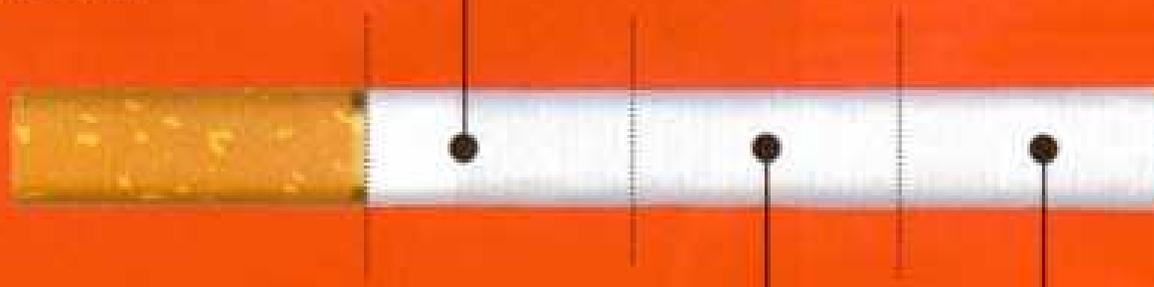


Costa Gaia

CHE COSA CI FANNO FUMARE

Sono oltre 4-5000 le sostanze liberate dalla combustione del tabacco e della carta che lo avvolge: un aerosol micidiale che invade le vie respiratorie in prima battuta e che si espande poi in altre parti dell'organismo. Ecco i componenti più pericolosi.

NICOTINA È la sostanza che crea dipendenza. In 8-10 secondi raggiunge il cervello dove stimola un neurotrasmettitore (la dopamina) che immesca un effetto eccitante, destinato però in tempi brevi a lasciare il passo ad un effetto deprimente. Salvo accendere una nuova sigaretta, in una spirale perversa.



Incluse sostanze ad elevato potenziale cancerogeno, come benzopirene e idrocarburi aromatici. Si stima che chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno in un anno inala l'equivalente di una tazza di catrame e asfalto di fatto il proprio albero respiratorio. Include anche tante altre sostanze irritanti per le vie respiratorie, che danneggiano il "sistema locale di pulizia", diminuiscono le difese contro l'aggressione di polveri, germi e sostanze tossiche.

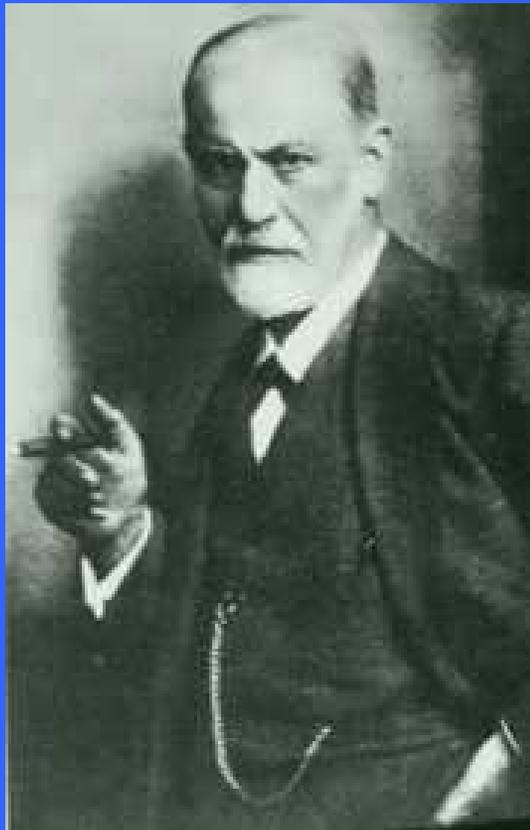
CATRAME

OSSIDO DI CARBONIO

È una molecola che riduce di fatto la capacità del sangue di trasportare ossigeno ai tessuti, che impone un maggior lavoro al cuore, che facilita l'invecchiamento precoce.



Costa Gaia



Senza il fumo svanirebbe il 30% di tutti i tumori e si eliminerebbero oltre 9 casi su 10 di cancro del polmone. Per smettere non è mai troppo tardi: in 10 anni di "non fumo" il rischio di avere un tumore torna a essere pari a quello di chi non ha mai fumato.



Costa Gaia





Costa Gaia

ATTENTE RAGAZZE

Chi fuma ha:

- ✓ *pelle solcata da rughe profonde e numerose*
- ✓ *denti e dita ingiallite*
- ✓ *occhi arrossati*
- ✓ *odore sgradevole*
- ✓ *sonno disturbato*



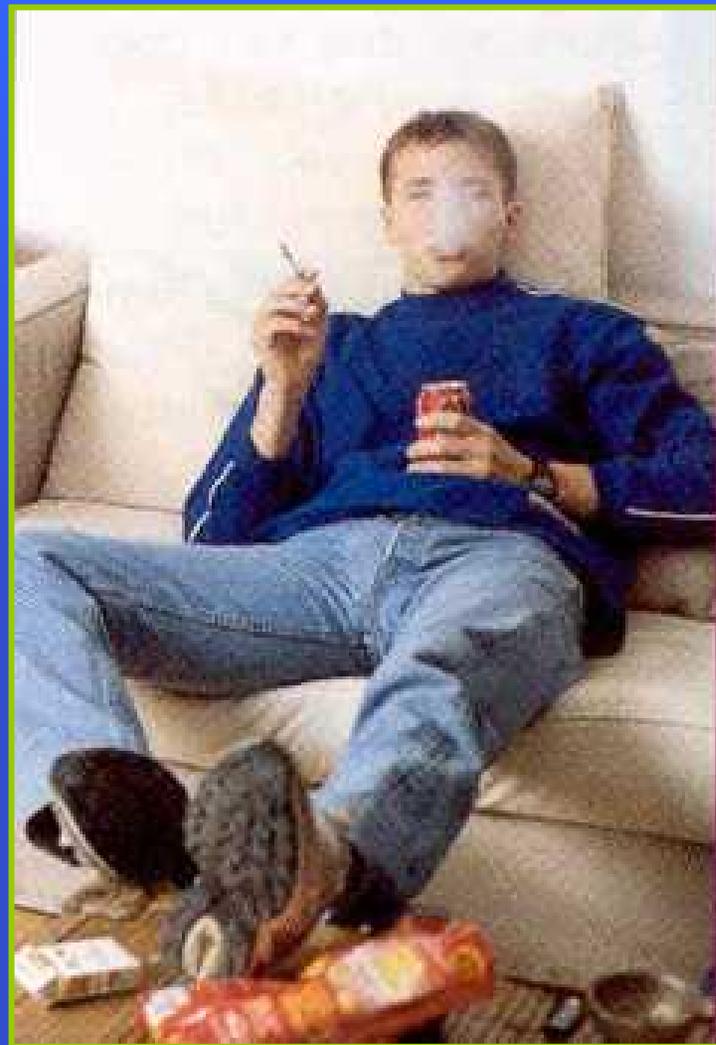
Un attentato
alla bellezza



Costa Gaia

ATTENTI RAGAZZI

L'immagine del bel tenebroso con la sigaretta che pende dalle labbra è un bluff del cinema. Il fumo fa male all'amore del maschio e aumenta il rischio di impotenza. La ragione è semplice: la nicotina tende a stringere i vasi sanguigni e a ridurre l'afflusso di sangue al pene necessario per l'erezione.





Costa Gaia

LIMITA LE BEVANDE ALCOLICHE

Dopo il tabacco, l'alcol è la principale singola causa di tumore in Italia ed è responsabile di oltre 4.000 morti per tumore all'anno.

Non si tratta di eliminare completamente le bevande alcoliche, ma di moderarne il consumo: un bicchiere di birra a pasto o due bicchieri di vino al giorno sono ammessi.



Costa Gaia



AL SOLE MA NON TROPPO

Tra i tanti danni di una cattiva ed esagerata esposizione al sole (scottature, rughe, invecchiamento precoce della pelle) c'è anche un aumento delle lesioni precancerose e di diversi tumori della pelle. Molti carcinomi e melanomi colpiscono il viso e le mani, vale a dire la parti più esposte alle radiazioni solari.



Costa Gaia

DIETA

=

CORRETTA ALIMENTAZIONE

QUALITA'

QUANTITA'



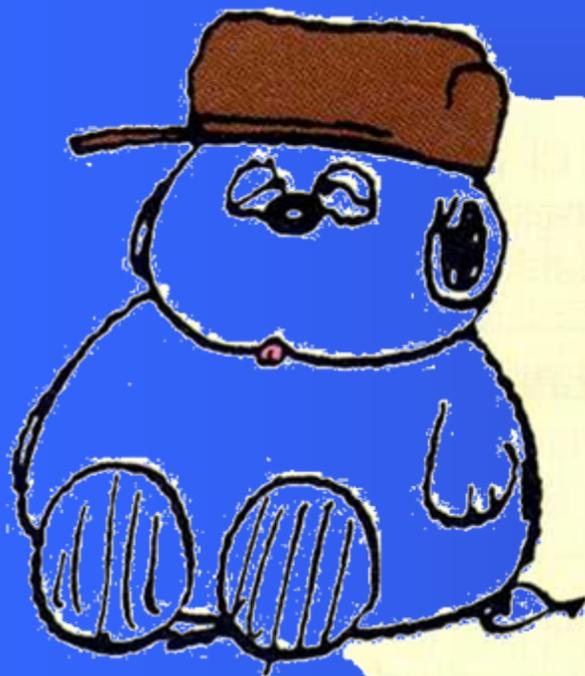
Costa Gaia

Il fabbisogno energetico dipende anche dalla tua attività fisica





Costa Gaia



Guance paffute e rotolini di ciccia sulla pancia? E' sicuro: si diventa grassi perché si fa poco sport e si mangia male. Ad esempio: troppe patatine fritte, troppi dolci, troppe bevande zuccherate.

Si salta la prima colazione e si mangiucchia in continuazione.



Costa Gaia

NON INGRASSARE FAI MOVIMENTO



Quando si supera del 25% il proprio peso forma si aumenta del 20-30% la probabilità di sviluppare un cancro. Una regolare o anche moderata attività fisica è invece associata a una diminuzione della mortalità per alcuni tipi di tumore: del colon in particolare, ma anche del seno e di altri organi che risentono dell'azione ormonale.



Costa Gaia

Le Proteine

- Sono parti fondamentali delle nostre cellule
- Sono costituite da “mattoni”, gli aminoacidi
- Sono di origine animale (carne, pesce, uova, latte) o vegetale (legumi)
- Se ne mangi pochi, puoi restare più basso e gracile del normale
- Se ne mangi troppi, il tuo fegato e i tuoi reni fanno lo straordinario



Costa Gaia

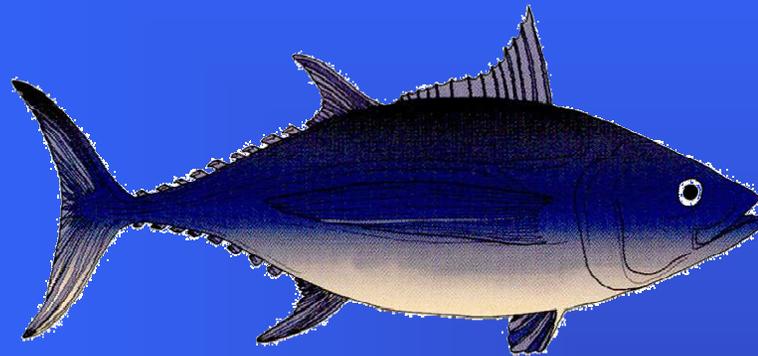
**Mangia più pesce, uova e
carni magre come secondo,
ma non dimenticare i legumi
e limita i formaggi e i salumi**



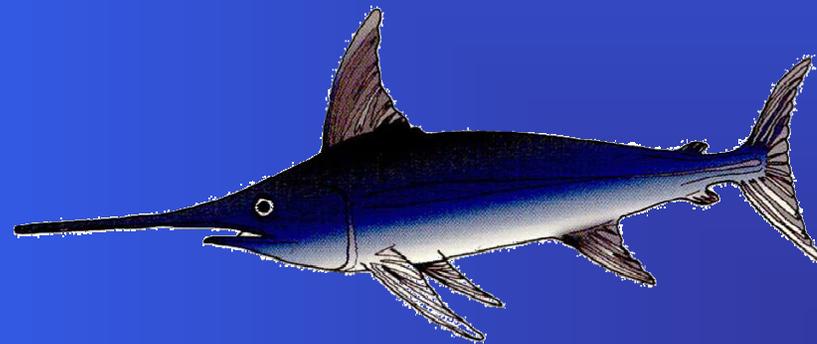


Costa Gaia

PESCE AZZURRO DI COLORE



Tronno



Pescè Spada



Costa Gaia



Acidi grassi Omega-3



Costa Gaia

Gli Zuccheri o Glucidi

- Sono indispensabili per i nostri muscoli ed il nostro cervello
- Bisogna evitare gli zuccheri “semplici” (dolci, caramelle) e preferire quelli “sani” (frutta, cereali, pasta, pane, e fiocchi d’avena, meglio se integrali)
- Se ne mangi pochi, rendi meno a scuola e nello sport
- Se ne mangi troppi, il tuo fegato e i tuoi reni fanno lo straordinario



Costa Gaia

I Grassi o Lipidi

- Sono importanti per molte funzioni del nostro organismo, ma in eccesso sono molto pericolosi
- Sono contenuti in alimenti di origine animale (**burro, carne, latte, salumi, formaggi**), mentre sono molto scarsi nei vegetali
- Bisogna mangiarne solo la quantità strettamente necessaria (**olio di oliva o latte o carne**)
- Se ne mangi pochi, in una parola funzioni male
- Se ne mangi troppi, diventi obeso e i grassi in eccesso si depositano nei vasi sanguigni e ostacolano la circolazione



Costa Gaia

I Sali Minerali

- Sono elementi necessari per diverse funzioni del nostro organismo
- I più importanti sono: **calcio** (ossa), **ferro** (sangue), **magnesio** (nervi), **fosforo** (cervello), **sodio/potassio** (cuore e vasi) e **iodio** (difese immunitarie)
- Basta variare la dieta e mangiare frutta, verdura, latte, cereali e pesce per essere “a posto” coi nostri sali minerali
- Ma attenti a non esagerare con il sale da cucina!



Costa Gaia

SALI MINERALI

D
O
V
E
S
O
N
O
?

CALCIO



FERRO



IODIO



MAGNESIO



POTASSIO





Costa Gaia

Le Vitamine

- Sono essenziali per lo sviluppo di vari organi e per prevenire gravi malattie (tumori, infarto)
- Sono chiamate: vitamina A (pelle), B (cellule del sangue, nervi), C (infezioni), D (ossa), E (occhi), K (sangue)
- Sono contenute soprattutto in **frutta, verdura, cereali e legumi**
- Se ne mangi poche, ci sarà un danno di quella o quelle funzioni che ogni vitamina regola
- E' impossibile mangiarne troppe con gli alimenti, ma può succedere se prendi pillole a base di vitamine



Costa Gaia

MANGIA PIÙ FRUTTA E VERDURA FRESCA



Numerosi studi indicano che chi consuma molta frutta e verdura è protetto nei confronti di diversi tipi di cancro e in particolare quelli di esofago, stomaco, colon, retto e pancreas.

Il suggerimento è di arrivare a 5 porzioni al giorno (2 di frutta e 3 di verdura).



Costa Gaia

Mangia tutte le
verdure possibili,
crude o cotte,
soprattutto
insalate, carote,
pomodori, cavoli,
Cipolle e ogni tanto
Anche patate
(non fritte!)





Costa Gaia

**Mangia tanta frutta,
soprattutto**

arance,

mele,

pere,

fragole

e kiwi





Costa Gaia

Chiedi a mamma o papà di comprare solo frutta e verdure di stagione

	Frutta
Inverno	
	Ortaggi
Primavera	Frutta
	Ortaggi
Estate	Frutta
	Ortaggi
Autunno	Frutta
	Ortaggi



Costa Gaia

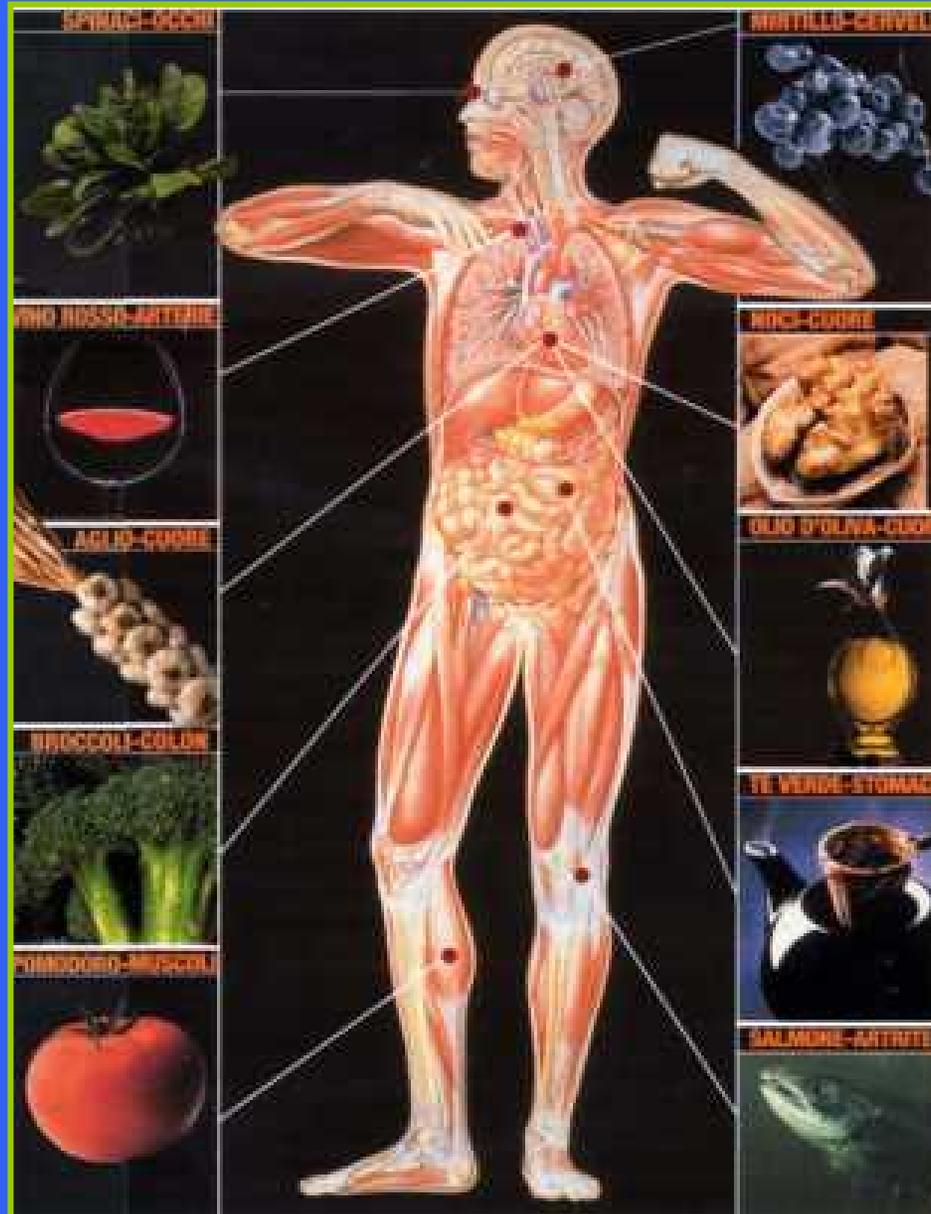
Le Fibre

- Non forniscono nessuna caloria
- Regolano il passaggio degli alimenti nell'intestino e lo proteggono dal tumore
- Riducono l'assorbimento dei grassi
- Si trovano nella frutta, nella verdura e negli alimenti integrali





Costa Gaia





Costa Gaia



Indolo-3-carbinolo



Costa Gaia

Cosa devo fare per mangiar bene?

**Innanzitutto varia il più possibile
i cibi che mangi**





Costa Gaia

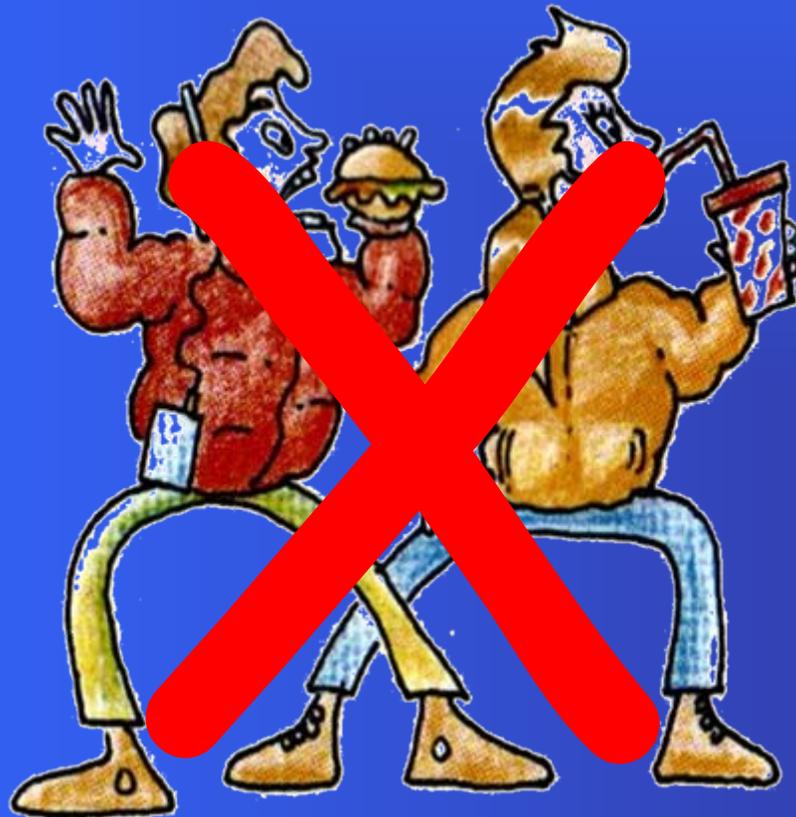
Perché è così importante mangiar bene?

- **Perché gli alimenti entrano nel nostro corpo e influenzano la nostra salute**
- **Perché se mangi male e troppo, diventi grasso**
- **Perché se mangi male e poco ti mancano i “mattoni” (calcio per le ossa, proteine per i muscoli, ecc.)**
- **Perché se mangi male le tue difese contro le malattie sono più deboli**



Costa Gaia

**Mangia (seduto a tavola, niente TV)
pastasciutta, risotti
e minestrone come primo**





Costa Gaia

Occhio alla piramide !

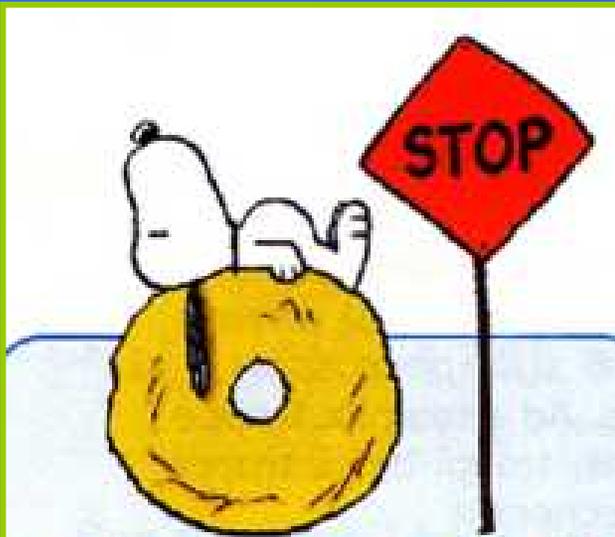




Costa Gaia

QUANTE PORZIONI AL GIORNO?

- 2 PIATTI DI PASTA O RISO (O MINISTRONI CON PASTA, RISO O ORZO) E 2 PANINI POSSIBILMENTE INTEGRALI
- 3 PORZIONI DI VERDURA CRUDA O COTTA
- 2/3 FRUTTI DI STAGIONE
- 2 BICCHIERI DI LATTE O DI YOGURT
- 1 PIATTO DI PESCE, O CARNE O LEGUMI O FORMAGGIO O 1 UOVO



Vacci sempre piano con dolci, gelati, patatine fritte, salumi e formaggi: contengono molti grassi. Bevi poche bevande zuccherate. Non consumare caramelle e bibite con dolcificanti artificiali.



Costa Gaia

Cancro?

Scacco matto in 10 mosse!

- 1) **Mangia Fai attività fisica e non mettere su ciccia**
- 2) **almeno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta tutti i giorni**
- 3) **Mangia più cibi integrali e legumi: sono ricchi di fibre**
- 4) **Non mangiare sempre le stesse cose, metti nel piatto cibi diversi, sii curioso verso nuovi sapori**
- 5) **Troppi grassi sono dannosi (specie se nascosti tra dolci e fritti). L'olio d'oliva è uno dei condimenti più sani, senza esagerare**
- 6) **Mangia pesce, specie di mare, almeno 2 volte a settimana**
- 7) **Non mangiare spesso cibi troppo salati**
- 8) **Quando hai sete bevi acqua, riduci le bibite dolci**
- 9) **Non fumare**
- 10) **Proteggiti dal sole**



Costa Gaia

GRAZIE