

Prenditi cura di te

#nonsololottomarzo

Women's Oncology



HAI MAI PENSATO A QUANTO TU POSSA FARE LA DIFFERENZA PER LA TUA SALUTE?

Piccole azioni nella vita di ogni giorno possono essere determinanti.

1 GUARDATI.

Prendi un attimo per te e per riflettere su te stessa e il tuo stile di vita.

2 ASCOLTATI.

Quali esigenze senti? Quali sono gli aspetti che cambieresti?

3 PRENDITI CURA.

Metti in atto piccoli cambiamenti ogni giorno. Anche se piccoli, faranno la differenza.

LO STILE DI VITA DIPENDE DA TE



MANTIENI IL PESO.

Cerca di mantenere il tuo Indice di Massa Corporea entro il range di normalità (18,5-25) ed **evita l'aumento di peso** durante l'età adulta.

IMC = peso (kg) : altezza (m) : altezza (m)

<18,5	sottopeso
18,5 - 25	NORMOPESO
25-30	sovrappeso
>30	obesità

MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVA.

Svolgi almeno **150 minuti di attività fisica aerobica** di moderata intensità a settimana (o almeno 75 minuti di attività fisica intensa) e limita le abitudini sedentarie.



Cosa puoi fare, ad esempio?

- **Cammina a passo svelto**
- **Vai in bicicletta**
- **Balla**
- **Occupati delle faccende domestiche**

SAPEVI CHE...



...un'alimentazione corretta riduce il rischio di sviluppare tumori?

Consuma cereali integrali, frutta, verdura e legumi. In particolar modo assumi almeno 400 g di frutta e verdura e 30 g di fibre ogni giorno.

Limita gli alimenti processati ricchi in grassi e zuccheri e le bevande zuccherate.

Limita la carne rossa a non più di 3 porzioni alla settimana (300-500 g in totale) ed evita o limita al minimo la carne trasformata.



...il consumo di alcolici ha un impatto sul rischio di sviluppare tumori?

Che si tratti di birra, vino, liquori o altro, il rischio associato al consumo di alcol esiste. Non c'è una soglia considerabile "sicura", ma se si vuole bere è bene limitarsi a un consumo compatibile con un "basso rischio", non superando **una lattina di birra o un bicchiere di vino al giorno**.



...l'allattamento al seno non solo favorisce un'adeguata crescita del bambino ma riduce anche il rischio di cancro al seno nella madre?

Se possibile, l'**allattamento esclusivo al seno** è la **migliore scelta**, riducendo nella madre il rischio di tumore al seno e nel bambino **sovrappeso e obesità**.



Women's Oncology

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-OCU-BROC-210001
aprile 2021