



**Un programma di intervento su alimentazione e  
attività fisica in donne giovani (25 – 49 anni) con  
familiarità per tumore alla mammella**

## Primo incontro dieta



Chi non ha  
l'abitudine di bere alcolici  
non cominci!  
Chi beve VINO o  
BIRRA, non ne  
consumi più di un  
bicchiere al  
giorno.



## L'acqua



Bere almeno 8 bicchieri di  
ACQUA al giorno.

L'acqua dovrebbe rappresentare circa il 60% del nostro peso corporeo.

**SI RACCOMANDA DI BERE ALMENO 8 BICCHIERI  
DI ACQUA AL GIORNO**

**Bisogna bere solo quando si sente sete?** No, bisogna bere prima. Lo stimolo della sete arriva quando le cellule nervose sono già un po' sofferenti.

**Deve essere per forza acqua o va bene qualsiasi liquido?** Tutti i liquidi vanno bene, ma l'acqua non apporta calorie (come le tisane, il tè e il caffè, se non dolcificati).

**Ma l'acqua va bevuta solo fuori pasto?** Non ci sono orari giusti per bere, la scelta è personale e legata alle proprie abitudini.

## La verdura

### CONSUMARE:

- una porzione di verdura cotta ed una di verdura cruda ad ogni pasto
- la verdura anche per preparare primi asciutti e i secondi piatti e per preparare minestre e zuppe
- la verdura anche come spuntino croccante e leggero
- anche nuovi tipi di ortaggi, meno abituali, come ad esempio cicorie, cime di rapa, topinambur, crescione, tarassaco selvatico, agretti, barbabietole rosse, cardi, ortica, ecc.



Consumare 2 porzioni di VERDURA (cotta e cruda) ad ogni pasto e 2-3 porzioni di FRUTTA al giorno.

**STAGIONALITA'  
VARIETA'**

- Sono raccomandate 2-3 porzioni di frutta al giorno
- Provare a includerla in vari momenti della giornata (colazione, merenda, spuntino), sostituendola a biscotti e pasticcini, ricchi in acidi grassi saturi e zucchero

Banana: è molto ricca di carboidrati semplici e amido: consumare saltuariamente.

Macedonie: attenzione allo zucchero aggiunto, usare del succo di limone o di arancia per insaporirle.

Succhi di frutta: non sono un'alternativa alla frutta, perchè ricchi di zuccheri e poveri di fibra.



Consumare 2 porzioni di VERDURA (cotta e cruda) ad ogni pasto e 2-3 porzioni di FRUTTA al giorno.

**Acquista sempre, se possibile, frutta di stagione: è più gustosa, economica e varia.**

### La puoi usare:

la frutta per uno spuntino leggero: è dolce, saziante e poco calorica

pezzi di frutta fresca o secca per guarnire insalate

la frutta al posto di creme o di cioccolato nei dolci fatti in casa

la frutta secca o disidratata come spuntino: senza esagerare, perché è molto energetica

- Sostituire il pane bianco con pane integrale/pietra o con pane a lievitazione acida.
- Introdurre nella dieta cereali in chicco integrali e introdurre anche nuove granaglie.
- Leggere le etichette degli alimenti confezionati.
- Provare a fare il pane in casa con chicchi integrali, semi e altro.



Introdurre a colazione e ai pasti CEREALI in chicchi integrali.

**Occhio alle etichette..** a volte la dicitura integrale viene utilizzata per alimenti che contengono, oltre alla farina integrale, ingredienti "da evitare" come grassi e zuccheri.

### ATTENZIONE:

Biscotti integrali, brioches integrali, merendine e molti cereali per la prima colazione, muesli croccante, fiocchi zuccherati, cereali "estrusi" sotto forma di palline, ciambelline, petali sono spesso impastati anche con grassi "sospetti" e sono molto ricchi di zucchero.

I legumi sono principalmente costituiti da carboidrati complessi (amido). Sono caratterizzati da un basso indice glicemico e forniscono energia a lungo termine, Sono **fonte di proteine vegetali**. Sono una **ottima fonte di fibra**.



Consumare LEGUMI 3-4 volte alla settimana, LATTE o YOGURT non più di 1 volta al giorno. Preferire la FRUTTA SECCA ai dolci.

- Imparare a consumare i legumi come secondo piatto e non come contorno.
- Consumare qualche volta alla settimana zuppe o minestre a base di legumi e cereali.
- Rispolverare vecchie ricette della tradizione italiana e regionale (zuppe, piatti a base di farina di legumi, ecc.).
- Introdurre anche nuovi tipi di legumi meno abituali, come cicerchie, lupini, fagioli zolfini, fagioli dall'occhio, fagiolo Toscanello, ecc.

## Effetti collaterali?

Il consumo di quantità rilevanti di legumi può provocare disagi intestinali. Questi fastidiosi fenomeni svaniscono con l'assunzione regolare di legumi. Inizialmente consuma legumi **decorticati** (tipo fave, lenticchie e piselli), eventualmente passandoli al **passaverdura**, per poi inserire gradualmente nella dieta i legumi interi e con la buccia.



Consumare LEGUMI 3-4 volte alla settimana, LATTE o YOGURT non più di 1 volta al giorno.

## Latte e yogurt

- Consumare 1 porzione di latte o di yogurt al giorno.
- Consumare latte parzialmente scremato o magro.
- Consumare yogurt magro e comunque preferibilmente non alla frutta.

**Il latte non è una bevanda:** se hai sete, bevi un bicchiere di acqua, oppure una spremuta d'arancia non zuccherata!

**Gli yogurt bianchi non sono tutti scremati!**

ATTENZIONE ai falsi yogurt: "crema di yogurt", "yogurt bianco cremoso", ecc. sono preparati con l'aggiunta di zuccheri ed hanno una quantità di grassi troppo elevata.



Consumare LEGUMI 3-4 volte alla settimana.  
**LATTE o YOGURT non più di 1 volta al giorno.**

Il latte, lo yogurt (oltre ai formaggi) sono importanti fonti di **calcio**, ma si portano dietro anche grassi saturi, colesterolo e proteine animali che, unitamente all'eccessivo utilizzo di sale, possono provocare perdite di calcio nelle urine.

## Il pesce

- Consumare il pesce anche come condimento per la pasta od altri primi piatti.
- E' consigliabile consumare il pesce anche in sostituzione della carne.



Consumare 3 porzioni di PESCE alla settimana e  
2 porzioni di CARNI BIANCHE alla settimana.

Contiene:

- Proteine ad elevato valore biologico.
- **Grassi di buona qualità:** pochi acidi grassi saturi, molti acidi grassi polinsaturi (soprattutto omega 3).
- Minerali altamente biodisponibili (fosforo, ferro, zinco e rame), vitamine del gruppo B.
- Retinolo, vitamina D ed E (soprattutto nel pesce azzurro).
- Iodio, soprattutto nei pesci di mare.
- Calcio, soprattutto nei pesci che si mangiano interi con la lisca (bianchetti, latterini, pesci "di paranza") e i pesci in scatola (alici sott'olio, aringhe sott'olio..)

**Il pesce non ha stagione:**  
ci sono sempre varietà disponibili, "pescate" o provenienti da acquacoltura.  
Si trova anche surgelato, pronto per essere cucinato.

- Le carni bianche si possono considerare un'alternativa accettabile alla carne rossa e agli insaccati.
- Volendo, le carni (rossa e bianca) possono essere sostituite con il pesce

Hanno un elevatissimo contenuto proteico e un apporto energetico molto limitato.

A differenza delle carni rosse, gli acidi grassi saturi sono in percentuale inferiore, mentre i polinsaturi sono presenti in quota più rilevante.

Altra caratteristica rilevante è la ridotta presenza di colesterolo.



Consumare 3 porzioni di PESCE alla settimana e  
2 porzioni di CARNI BIANCHE alla settimana.

Non superare tre porzioni di carne la settimana,  
dando la preferenza a quella bianca rispetto alla rossa.



Consumare massimo 2 porzioni di FORMAGGIO alla settimana.  
Consumare non più di un paio di UOVA alla settimana.

Rappresenta una buona fonte di proteine ad alto valore biologico, di grassi e di calcio.

Se si ha l'abitudine di consumare un pezzo di formaggio a fine pasto "per pulirsi la bocca"...  
sarà meglio sostituirlo nei primi tempi con 2-3 gherigli di noce,  
1-2 prugne secche, per poi non aggiungere alcun alimento a fine pasto.

**ATTENZIONE:** i prodotti "light" non sono senza calorie, quindi per ottenere l'effetto light non dobbiamo aumentare la porzione, con la scusa che il prodotto è "leggero"!

**Le uova sono un piatto nutriente e veloce da preparare, si accompagnano bene ad insalate e ortaggi, sia cotti che crudi.**

Sono molto ricche di microelementi e vitamine, tra cui le vitamine A, D ed E



Consumare massimo 2 porzioni di FORMAGGIO alla settimana.  
**Consumare non più di un paio di UOVA 1 volta la settimana.**

- Chi ha già l'abitudine ad un consumo ridotto di carne rossa non cominci proprio ora ad aumentarlo!
- Non superare il limite di una porzione di carne rossa alla settimana, meglio se fresca. È possibile sostituirla con carne bianca e, meglio ancora, con pesce e legumi.
- Evitare il più possibile i salumi e le carni conservate.

### Qualche suggerimento per ridurre i consumi

Se siete abituati ad un utilizzo frequente di carne rossa durante la settimana, **dimezzate la porzione** e consumatela sempre con una buona quantità di verdure lesse, saltate in padella oppure crude..  
Nel panino con l'affettato, dimezzate la quantità di affettato e **arricchite il panino di verdure**.  
Quando fate l'arrosto, per ridurre la quantità di carne aggiungete un abbondante ripieno di verdure: sarà anche più bello da servire.



**Non consumare più di una porzione di CARNE ROSSA a settimana.**  
**Evitare le CARNI CONSERVATE.**  
Eliminare lo ZUCCHERO e non superare una porzione di DOLCE a settimana.

- Chi ha già l'abitudine ad un basso consumo di zucchero e alimenti dolci, continui così!
- Non superare il limite di una porzione di dolce alla settimana
- Se possibile, scegliere un dolce semplice.

Lo zucchero comune è il **saccarosio**.

Fornisce solamente energia (4 Kcal per grammo di zucchero) e non apporta altri principi nutritivi in quantità rilevanti.

Gli zuccheri sono una fonte di energia immediata: quando introduciamo un alimento ricco di zuccheri il livello di glucosio nel sangue (glicemia) aumenta rapidamente, con la conseguente secrezione di **insulina** in grande quantità.

Questo provoca un rapido utilizzo di tutti gli zuccheri presenti nel sangue. Di conseguenza dopo due o tre ore lo zucchero nel sangue si esaurisce, provocando un calo glicemico ed una nuova sensazione di fame che, se placata nuovamente con alimenti ricchi di zuccheri, creerà un circolo vizioso.



Non consumare più di una porzione di CARNE ROSSA a settimana.  
Evitare le CARNI CONSERVATE.  
Eliminare lo ZUCCHERO e non superare una porzione di DOLCE a settimana.

I dolci, soprattutto quelli di **tipo industriale**, hanno anche un elevato contenuto di **grassi** per lo più di scarsa qualità, come i grassi di palma e di cocco spesso chiamati in etichetta "grassi non idrogenati" ed i grassi idrogenati o parzialmente idrogenati.

**Attenzione:** "senza zucchero" o "senza zucchero aggiunto" significa senza *saccarosio*. Il prodotto può comunque contenere **altre sostanze dolcificanti naturali** (es. fruttosio) o **artificiali** (es. saccarina, aspartame, ecc).

**Leggere le etichette!!**



Non consumare più di una porzione di CARNE ROSSA a settimana.  
Evitare le CARNI CONSERVATE.  
Eliminare lo ZUCCHERO e non superare una porzione di DOLCE a settimana.



- Chi non ha l'abitudine di bere alcolici non cominci!
- Non superare le dosi di un bicchiere di vino o di una lattina di birra al giorno.
- Preferire bevande con basso tenore alcolico (vino e birra).
- Bere vino o birra solo ai pasti.

Tutte le associazioni scientifiche concordano nell' indicazione di non incoraggiare il consumo di alcol in chi non ne fa uso e, per chi consuma queste bevande, di limitarne l'uso ...

## COME RIDURRE IL CONSUMO DI VINO O BIRRA DURANTE LA GIORNATA:

- Usare due bicchieri distinti per acqua e vino, onde evitare di dissetarsi con il vino.
- Riempire il bicchiere con il vino/birra senza portare in tavola l'intera bottiglia.
- Se si ha l'abitudine di bere l'aperitivo, cominciare a sostituire l'alcolico con cocktail analcolici a base di frutta fresca o centrifugati di verdura.
- Come digestivo, sostituire il bicchierino di amaro o limoncello con tisane o infusi.

