

LA MELA: LO SNACK IDEALE

alidentali

Le proprietà della mela:

ANTIOSSIDANTE

**ANTIBATTERICA E
ANTIPARASSITARIA**

ANTITUMORALE

PH FISIOLÓGICO

ANTIANEMICA

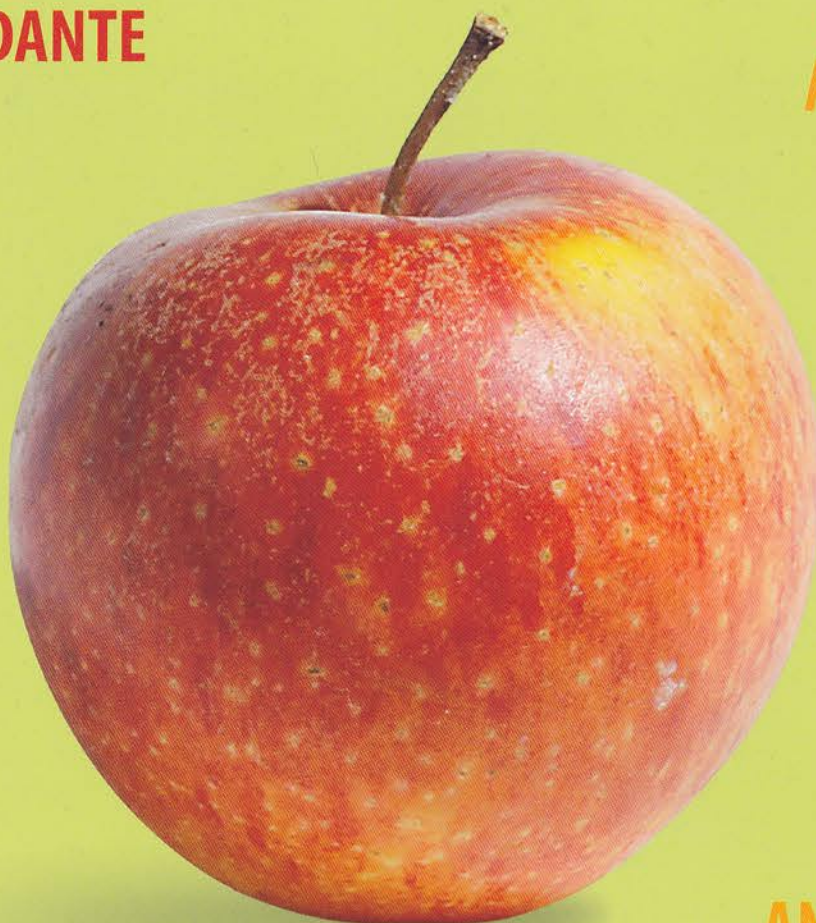
ANTIRUGHE

**TONIFICANTE
MUSCOLARE**

ANTIDEPRESSIVA

ANTINVECCHIAMENTO

**ANTICOLESTEROLO E
ANTIARTERIOSCLEROSI**



ACQUA 88%

ZUCCHERI 8%
fruttosio 92%
glucosio 8%

VITAMINE

A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K

FERRO
ACIDO FOLICO
VITAMINA B12
hanno un'azione
antianemica

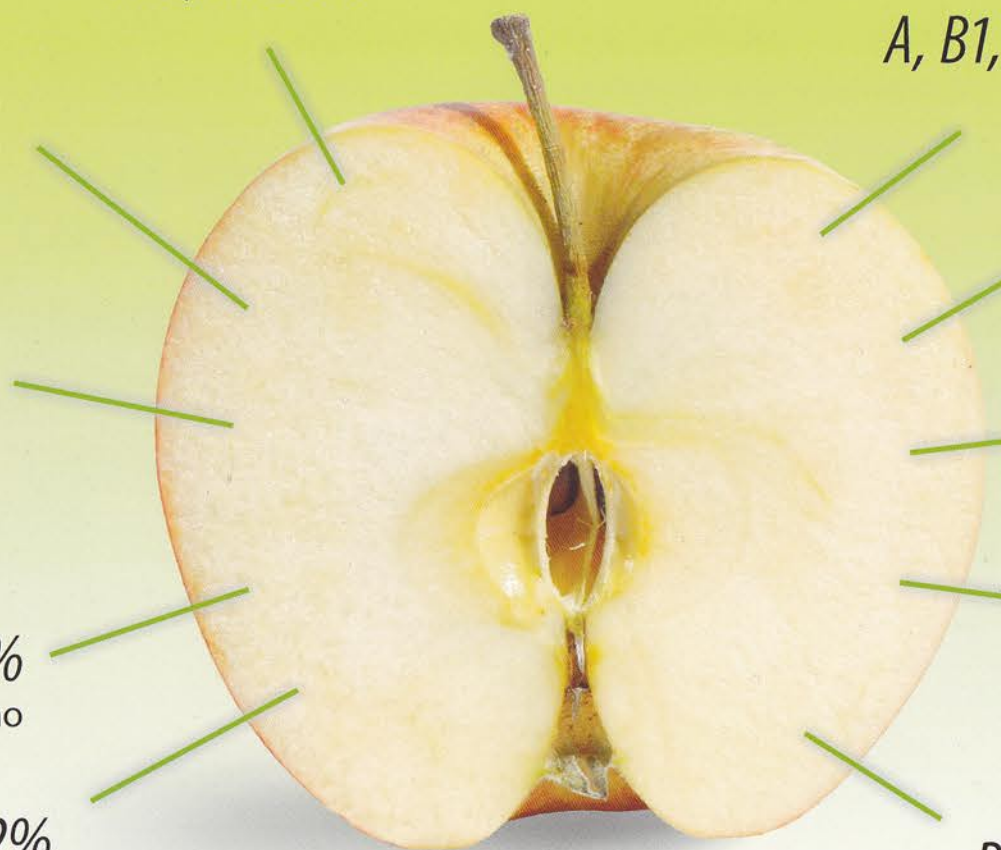
ACIDO MALICO
azione antiossidante

FIBRE 2%
regolarizzano l'intestino

CARNITINA
riduce i grassi nel sangue

PROTEINE 0,2%
contiene tutti gli aminoacidi

PECTINA
azione antiarteriosclerosi
e anticolesterolo



POLIFENOLI
migliorano il tono muscolare e l'umore

È bene preferire una mela biologica (o biodinamica), meglio se rossa. Va mangiata a morsi, con la buccia e scartando il torsolo. La mela ha una composizione ideale per le esigenze nutritive dell'uomo. È un frutto idratante, contiene **fruttosio** (che non interferisce con glicemia e insulina), riduce i grassi nel sangue e fa bene alla bocca. **La mela è luce solare concentrata!** La mela cresce grazie alla luce solare che viene captata a livello dei cloroplasti dove attiva la fotosintesi clorofilliana.

Esistono comportamenti alimentari utili a prevenire i tumori?

alimentari

Il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)**, la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca, in associazione con l'**Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro (AICR)** e i più prestigiosi centri di ricerca mondiale ha realizzato un'opera di revisione di tantissimi studi scientifici sul **rapporto tra alimentazione e tumori**. Da tale revisione, già nel 2007, è stato pubblicato il libro *"Il cibo, la nutrizione, l'attività fisica e la prevenzione del cancro: una prospettiva globale"* dal quale vengono ricavate le seguenti **10 raccomandazioni** relative ad altrettanti comportamenti utili per prevenire l'insorgenza dei tumori (oltre che per promuovere lo stato di salute):

1. COSTITUZIONE CORPOREA

Cercare di essere più snelli possibile mantenendo l'indice di massa corporea compreso tra 18 e 25. L'indice di massa corporea si calcola dividendo il peso (in chili) per l'altezza (in metri) elevata al quadrato. Durante la crescita e fino ai 21 anni mantenersi nella parte più bassa di detto intervallo.

2. ATTIVITÀ FISICA

Cercare di condurre una vita attiva tutti i giorni con una passeggiata veloce, di almeno 30 minuti al giorno che possono arrivare con l'allenamento fino a 60 minuti. Limitare le abitudini sedentarie come, ad esempio, guardare la tv.

3. CIBO E BEVANDE CHE TENDONO A FAR INGRASSARE

Limitare il consumo di cibi concentrati ad alto contenuto energetico (quali bevande zuccherate, dolci, ecc.) e limitare anche i cibi "fast food".

4. FRUTTA E VERDURE

Mangiare soprattutto cibi vegetali, almeno 5 porzioni al giorno (per un totale di 400 g) di verdure e frutta non amidacee (ricchi di amido). Mangiare cereali e legumi non raffinati ad ogni pasto. Ridurre i cibi raffinati.

5. PROTEINE ANIMALI

Limitare il consumo di carni rosse e raffinate (meno di 500 g a settimana o anche meno se affumicate o insaccate).

6. BEVANDE ALCOLICHE

Limitare il consumo di bevande alcoliche (non più di due bicchieri di vino al giorno per l'uomo, uno per la donna).

7. PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Limitare il consumo di sale (meno di 6 g al giorno). Preferire alimenti freschi, essiccati o fermentati a quelli sotto sale.

8. SUPPLEMENTI DIETETICI

Possono essere indicati in caso di deficit nutrizionali, ma non sono raccomandati per prevenire il cancro.

9. ALLATTAMENTO AL SENO

Le madri dovrebbero allattare al seno i neonati almeno fino ai 6 mesi.

10. SOPRAVVISSUTI AL CANCRO

Tutte le persone che sono guarite dal cancro dovrebbero ricevere indicazioni nutrizionali da uno specialista oltre che seguire le raccomandazioni qui sopra esposte.

N.B. Si raccomanda comunque di non fare uso di tabacco.

Per aggiornamenti consultare il sito: www.dietandcancerreport.org/cup