

OTTOBRE ROSA

Alimentazione e tumore al seno

*Una raccolta di approfondimenti, risorse e contenuti
di Smartfood.*



Da dove cominciare?

In occasione dell'Ottobre Rosa, mese della prevenzione del tumore al seno, abbiamo raccolto in un unico documento le risorse Smartfood dedicate al rapporto tra alimentazione, stile di vita e prevenzione oncologica, con un focus dedicato al tumore al seno.

Potrai trovare sia articoli divulgativi, sia episodi podcast e video. Per consultarli, ti basterà cliccarci sopra per essere reindirizzato alla risorsa sul sito smartfood.ieu.it.



MAPPA DEI CONTENUTI

01 Stile di vita e prevenzione oncologica

02 Per saperne di più

03 Miti e fatti

04 Guarda e scopri - I video

Stile di vita e prevenzione oncologica

Cosa sappiamo oggi sul rapporto tra alimentazione, stile di vita e prevenzione oncologica? Leggi una selezione di articoli divulgativi di Smartfood per orientarti tra le evidenze scientifiche e le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF).

- ➔ Alimentazione, stile di vita e tumori: le raccomandazioni per la prevenzione oncologica
- ➔ Sovrappeso e obesità aumentano il rischio di cancro?
- ➔ Alcol e salute



È possibile ridurre il rischio di tumore del seno attraverso l'alimentazione e lo stile di vita?

Per approfondire il ruolo dell'alimentazione durante il percorso di cura:

- ➔ Qual è il ruolo dell'alimentazione durante le terapie oncologiche?

Per saperne di più

Una serie di articoli più approfonditi per esplorare le evidenze scientifiche su alimentazione, stile di vita e prevenzione oncologica.

- ➔ Grasso corporeo, sovrappeso e obesità: qual è il loro impatto sullo sviluppo di tumori?
- ➔ Cereali integrali, legumi, verdure e frutta: qual è il loro impatto sullo sviluppo di tumori?
- ➔ Carne, pesce e latticini: qual è il loro impatto sullo sviluppo dei tumori?
- ➔ Attività fisica: qual è il suo impatto sullo sviluppo dei tumori?
- ➔ Bevande alcoliche: qual è il loro impatto sullo sviluppo di tumori?

Miti e fatti

Sul rapporto tra alimentazione e tumori circolano molte informazioni, spesso errate. Facciamo chiarezza alla luce delle evidenze scientifiche e sfatiamo i miti più comuni.



Gli zuccheri causano il cancro: cosa c'è di vero?

 [Leggi](#)

 [Ascolta](#)

La soia è da evitare dopo una diagnosi di tumore?

 [Leggi](#)

 [Ascolta](#)

Ho avuto un tumore: posso bere latte e consumare latticini?

 [Leggi](#)

 [Ascolta](#)



Caffè, tè e tisane possono influenzare il rischio di tumore?

 [Leggi](#)

 [Ascolta](#)



Curcuma, zenzero, poliammine, glicoalcaloidi e rischio di cancro: qual è la verità?

 [Leggi](#)

 [Ascolta](#)

Guarda e scopri

LE DIRETTE INSTAGRAM DI SMARTFOOD



Miti e fatti sul cancro al seno: alimentazione e comportamenti



Alimentazione e tumore al seno: quante ne sai? - DIETE



Alimentazione e tumore al seno: quante ne sai? - ALIMENTI



Alimentazione e tumore al seno: quante ne sai? - INTEGRATORI

OTTOBRE ROSA

A large, stylized pink ribbon graphic that starts from the left edge, curves upwards and to the right, then loops back down and to the left, ending on the right edge. It has a slight 3D effect with a darker pink shadow on the right side.

Informarsi è il primo passo per fare scelte consapevoli.

Continua ad approfondire su Smartfood il rapporto tra alimentazione, stile di vita e salute.

