



ASSOCIAZIONE GIANLUCA STRADA ONLUS

Cod.Fisc.94596460157

c/o ICP - Istituti Clinici di Perfezionamento

U.O. UROLOGIA - H. BASSINI

Dir. Prof. G. R. Strada

Via Gorki, 50 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)

Tel. 02.57998314- Fax 02.57998469

Email: guido.strada@icp.mi.it

Internet: www.ags-onlus.it

COMUNICATO STAMPA N. 2/PREVEN

ASSOCIAZIONE GIANLUCA STRADA

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA, PREZIOSI ALLEATI NELLA PREVENZIONE DEI TUMORI UROLOGICI

Trasformare ciò che si mangia in un prezioso alleato per la salute e perseguire costantemente un sano stile di vita. E' questo il claim che **l'Associazione Gianluca Strada**, Onlus fondata e presieduta dal Prof. Guido Raffaele Strada, Direttore U.O. Urologia Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo, vuole lanciare nell'ambito della **prevenzione dei tumori urologici**, in linea con la cultura moderna e in occasione dell'**EXPO 2015**.

Una **sana ed equilibrata alimentazione** rappresenta un tema di grande attualità. Gli esperti di tutto il mondo dedicano significative risorse ed energie per cercare di risolvere il contrasto che affligge la popolazione mondiale di oggi: fame e iperalimentazione. Soprattutto nei paesi occidentali e in questi ultimi decenni l'alimentazione si è rivelata spesso eccessiva o scorretta, con cibi troppo ricchi di grassi e zuccheri, maneggiati con metodologie di cottura errate, il tutto abbinato ad un abuso di alcol.

È sempre la **dieta mediterranea** che si riconferma un prezioso alleato della nostra salute, che, se abbinata ad un corretto stile di vita, può veramente fare la differenza nella prevenzione dei tumori in genere.

La sensibilizzazione verso la prevenzione rappresenta per l'Associazione Gianluca Strada, sin dalla sua nascita nel 2004, una delle sue attività prioritarie.

Ecco alcuni consigli alimentari e di vita per **contribuire a prevenire**, a tutte le età, le **neoplasie in ambito urologico (rene, vescica prostatica)**:

- Consumare più frutta e verdura, facendo attenzione alla frutta secca;
- Prediligere il pesce e la carne bianca al posto della carne rossa;
- Limitare il consumo di alimenti e bevande troppo zuccherate;
- Adottare il miele come dolcificante;
- Controllare le quantità d'insaccati e cibi salati e piccanti;
- Preferire l'olio di oliva al burro e altri grassi animali;
- Moderare l'assunzione di alcolici, caffè, tè e cioccolata;
- Assumere fibre, mangiando pane e pasta integrali, che equilibrano il transito intestinale e aiutano la digestione;
- Adottare metodologie di cottura soft, come il vapore e la bollitura, e cercare di evitare fritti e cotture alla griglia;
- Bere durante il giorno una corretta dose di acqua naturale, aumentandone la quantità in caso di sport e temperature alte;
- Smettere di fumare;
- Fare attività fisica regolare e cercare di ridurre lo stress in generale.

Ottobre 2014