

Uno stile di vita sano contro il cancro



Molto spesso riteniamo che alcune piccole abitudini non abbiano grande importanza, invece uno stile di vita sano può aiutarci anche a prevenire malattie gravi, come il cancro. Ecco qualche semplice consiglio per le donne, e non solo.



L'esercizio fisico

Quando si parla di sport non ci si aspetta che diventi una grande atleta o una assidua frequentatrice di palestra. Parlare di attività fisica significa **tenersi in movimento?**, far sì che il nostro corpo trovi giovamento dalla continua sollecitazione, con notevoli vantaggi anche sull'umore e la gestione dello stress.

I medici consigliano di dedicare **ogni giorno 30 minuti** del nostro tempo al moto: quindi non solo seguire un corso di yoga, pilates, andare a fare jogging o nuoto, ma anche fare attenzione a piccoli accorgimenti?. Andare a lavoro a piedi, fare una passeggiata in bici, preferire le scale

all'ascensore.

In ogni caso, la parola d'ordine è **costanza?**: l'esercizio fisico ha bisogno di regolarità per dare i suoi frutti!

L'alimentazione



Come sosteneva Ippocrate, la miglior medicina è il cibo: scegliere **alimenti corretti e nutrizionalmente validi?** non significa necessariamente rinunciare al gusto, ma riconvertire le proprie abitudini.

Una regola generale è quella che ci dice di **limitare il consumo di grassi animali?**, a favore di quello di legumi, cereali e verdure. Inoltre, per quanto riguarda la prevenzione del tumore al seno si segnala che tra i cibi con un **ruolo protettivo?** ci sono gli **ortaggi a foglia?**, cotti o crudi, come spinaci, cicoria, bietola e lattuga.

Diciamo che la scelta? migliore, in ogni caso, è quella di mangiare in modo semplice: opta per la frutta e consuma in dosi adeguate tutto. Guarda quello che metti nel tuo piatto!

La gravidanza e l'allattamento



Rimanendo in tema rosa, ci focalizziamo su una delle fasi più importanti, complesse ed emozionanti nella vita di una donna: la maternità.

Questo particolare periodo ha infatti un **legame** ?anche **con l'insorgenza dei tumori**?, in particolare quello **al seno**?. Secondo la ricerca scientifica infatti, le donne che hanno avuto **gravidanze prima dei 30 anni** ?hanno un rischio? lievemente inferiore ?di sviluppare un tumore al seno dopo la menopausa. Stesso discorso per l'**allattamento**?: più è stata prolungata l'alimentazione al seno, più si riduce il rischio per la mamma.

Fare prevenzione e dare le corrette informazioni sui rischi per le donne è una delle missioni dell'iniziativa **Pink is Good**?, sviluppata dalla Fondazione Veronesi: l'obiettivo è sconfiggere i tumori femminili, attraverso il finanziamento di borse di studio per i ricercatori che svolgono un lavoro importantissimo per la nostra salute.

Benessence sostiene il progetto insieme a te: [sul nostro sito](#) il 2% dei tuoi acquisti verrà donato alla ricerca. Inoltre puoi cliccare sull'apposito tasto nel Carrello per devolvere un'ulteriore somma di 1 € alla causa. Contribuisci anche tu alla lotta ai tumori femminili!

Per approfondimenti www.pinkisgood.it