

Ambulatori Distrettuali di Dietetica Preventiva

Ambulatorio di Acerra - Distretto 46, Via Flavio Gioia 2 tel. 081-3196661 Mercoledì ore 9.00-15-00

Ambulatorio di Caivano - Distretto 45, Via Santa Chiara Tel. 081-8362756 Martedì ore 8.00-14-00

Ambulatorio di Lago Patria - Distretto 37, Via Staffetta 125 Tel. Martedì ore 9.00-13.00 (Telefonare al n. 0813340117 il martedì dalle 9 alle 13)

Ambulatorio di Pozzuoli - Distretto 35, Corso Nicola Terracciano 21 Lunedì ore 10.00-16.00 (Telefonare al n. 081/3033123 il giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00)

Ambulatorio di Monteruscello - Distretto 35, Via Corrado Alvaro 8 Lunedì ore 10.00-17.00 (Telefonare al n. 081/ 8552596 il martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00)

Ambulatorio di Bacoli Distretto 35, Via Cappella 401 Giovedì ore 10.00-16.00 (Telefonare al n. 081/8680415 il martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00)

Ambulatorio di Marano - Distretto 38, Via M. Musella Giovedì ore 8.00-14.00 (Telefonare al n. 081/5768260 il giovedì dalle ore 8.00 alle ore 14.00)

Ambulatorio di Quarto - Distretto 38, Corso Italia, 111 Lunedì ore 8.00-14.00 (Telefonare al n. 081/5768260 il giovedì dalle ore 8.00 alle ore 14.00)

Ambulatori Ospedalieri di Prevenzione Nutrizionale Oncologica

Oncoematologia P.O. Santa Maria delle Grazie - Pozzuoli

Oncoematologia P.O. San Giuliano - Giugliano

Oncoematologia P.O. S. Giovanni di Dio - Frattamaggiore

E' possibile accedere gratuitamente agli Ambulatori previa prescrizione di "Consulenza Nutrizionale Preventiva" su ricettario bianco da parte del proprio Medico di Medicina Generale o Pediatra di Libera Scelta



**DIPARTIMENTO DI
PREVENZIONE**
Servizio Igiene degli Alimenti
e Nutrizione
AMBULATORI di DIETETICA
PREVENTIVA DISTRETTI
SANITARI e PRESID
OSPEDALIERI

Programma Alimentazione e sani Stili di Vita



Le Raccomandazioni per la Prevenzione Alimentare delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT)

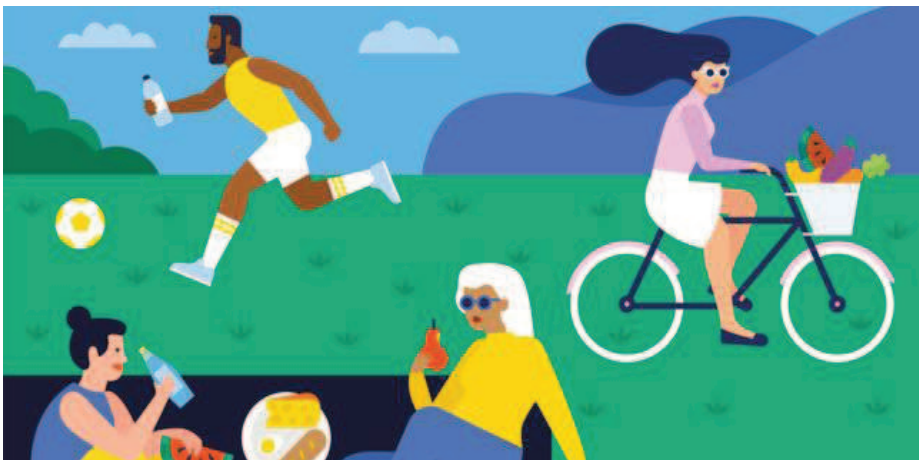
Condurre uno stile di vita scorretto ha degli effetti a lungo termine sul benessere dell'individuo, soprattutto per quanto riguarda le patologie croniche.

In questi ultimi 50-60 anni abbiamo assistito all'emergenza sempre maggiore di **malattie a lenta insorgenza e lento decorso**, che compromettono spesso gravemente la qualità della vita.

Queste patologie, definite **malattie croniche non trasmissibili** (ovvero non legate alla presenza di agenti infettivi come virus o batteri), tra cui rientrano, secondo la classificazione dell'OMS, il **diabete**, le **malattie cardiovascolari** e il **cancro**, sono ritenute responsabili del **92%** dei decessi totali registrati e dell'**80%** dei costi sanitari diretti nel nostro Paese.

Più della metà di queste malattie potrebbe essere evitata o almeno insorgere più tardi adottando uno stile di vita sano.

Nell'ultimo Rapporto 2018 del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) - *"Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective"*, sulla base di una sistematica revisione di tutta la letteratura scientifica internazionale gli Studiosi hanno individuato **10 raccomandazioni** che possono essere agevolmente seguite dalla popolazione per prevenire le malattie oncologiche, ed, estensivamente, tutte le malattie cronic-degenerative legate a scorretti stili di vita.



RACCOMANDAZIONI WCRF 2018

- 1) Mantenere il peso "forma"**
Mantenersi nell'ambito del proprio peso ideale evitando di aumentare di peso in età adulta.
- 2) Tenersi fisicamente attivi**
Mantenersi attivi quotidianamente, camminando di più ed evitando la sedentarietà.
- 3) Consumare cereali integrali, verdura, frutta e legumi.**
Fare in modo che questi alimenti costituiscano la maggior parte della dieta giornaliera. Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, cambiando i colori.
- 4) Limitare il consumo di cibo "fast food"**
Limitare il consumo di alimenti del tipo "fast food" e di tutti i cibi processati ricchi di grassi saturi e zuccheri semplici
- 5) Limitare il consumo di carni rosse e insaccati**
Consumare piccole quantità di carni di manzo, maiale e agnello. Preferire i pesci ricchi di omega 3. Limitare (meglio evitare!) gli insaccati.
- 6) Limitare il consumo di bevande zuccherate**
Bere più acqua e bevande non zuccherate
- 7) Limitare il consumo di alcol**
Per la prevenzione del cancro, in particolare, è meglio evitare del tutto il consumo di bevande alcoliche.
- 8) Non fare affidamento sugli integratori**
Procurarsi tutti i nutrienti indispensabili attraverso un'alimentazione ricca e varia
- 9) Se possibile, allattare i propri figli al seno**
- 10) Seguire queste raccomandazioni anche se ci si è già ammalati.**