BIOWORLD
CENTRO RICERCHE

PROGETTO SALUTE

UN PROGETTO DI PREVENZIONE PER TUTTA LA FAMIGLIA

11 PUNTI

11 punti che possono salvare la tua vita e quella dei tuoi cari
oltre a ridurre del 30% i rischi di ammalarsi di cancro

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE

Chi siamo, cosa facciamo e perché lo facciamo?

I governi di tutti i paesi si trovano in forte difficoltà nel trovare le risorse economiche utili a garantire a tutti il diritto alla salute.
Tutta la classe medica e il sistema Sanitario Nazionale svolgono un arduo lavoro nel tentare di aiutare la popolazione attraverso un'informazione corretta e capillare, ma ciò, a causa dell'esiguità delle risorse a disposizione, non risulta ancora sufficiente per garantire a tutti la giusta consapevolezza di cosa sia necessario fare per vivere meglio e prevenire patologie come: malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e cancro.
Noi come Centro Ricerche Bioimis, oltre ad aiutare chiunque a ritrovare il sorriso grazie ai programmi di educazione alimentare, abbiamo sentito la necessità di informare chiunque abbia a cuore la propria salute e quella dei propri cari fornendo gratuitamente, casa per casa, importanti informazioni che potrebbero salvare vite umane.

QUALI ABITUDINI POSSONO MIGLIORARE IL NOSTRO STATO DI SALUTE E QUELLO DEI NOSTRI CARI, VIVENDO COSÌ IN MODO SANO E PIÙ A LUNGO?

L'alimentazione rientra a pieno titolo tra le nostre abitudini di vita.
A tal proposito va detto che gli alimenti di cui disponiamo sono tantissimi e molte sono anche le vie per ottenere una dieta salutare in vista di uno stile di vita altrettanto salutare.
Ognuno di noi quindi ha ampia possibilità di scelta.

L'opuscolo è dedicato a tutte quelle persone che sono interessate a conoscere meglio i principi fondamentali su cui impostare un'alimentazione corretta, vista soprattutto la sempre più stretta correlazione che c'è tra l'alimentazione e la salute.
Nella società moderna assistiamo sempre più ad un aumento sia delle patologie legate ad una dieta squilibrata e/o eccessiva, sia della disinformazione circa le funzioni di determinati alimenti.

Va ricordato che una corretta alimentazione consente al corpo umano di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertà, contribuisce al mantenimento del benessere psico-fisico in età adulta e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute.

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE

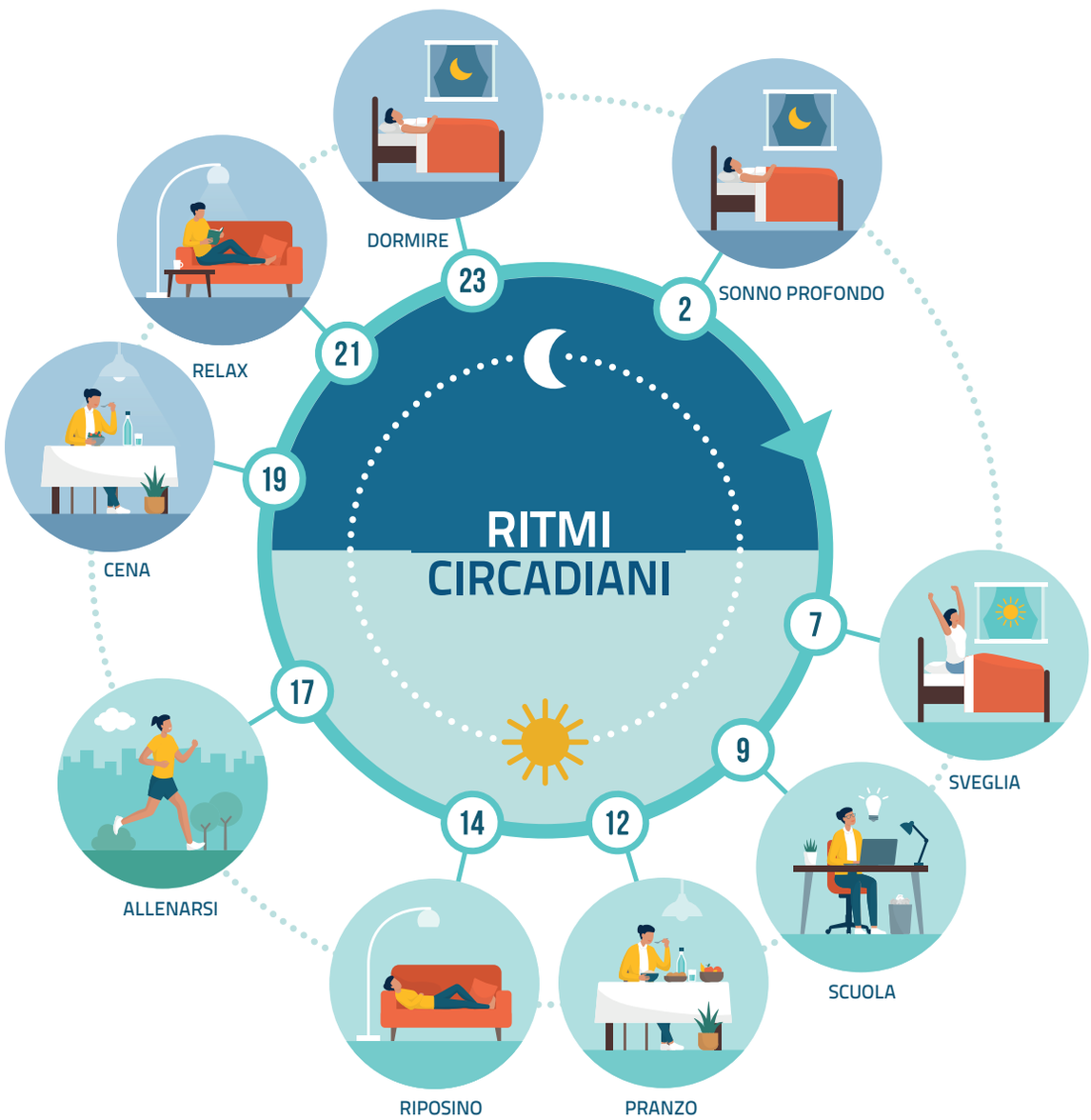
11 RACCOMANDAZIONI PER GARANTIRCI UNA VITA MIGLIORE

1. Consuma regolarmente frutta e verdura
2. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso una dieta equilibrata
3. Riduci il sale
4. Riduci il consumo di carne rossa e salumi
5. Attenzione agli zuccheri
6. Controlla il peso e mantieniti normopeso
7. Mantieniti fisicamente attivo
8. Limita il consumo di alcol e non fumare
9. Allatta al seno almeno nei primi 6 mesi di vita
10. Esegui uno screening annuale
11. Ricordati che le raccomandazioni per la prevenzione oncologica sono valide anche per chi ha già avuto casi di tumore

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE

FASCE ORARIE, UNA REGOLA DI SALUTE

Un'alimentazione equilibrata deve rispettare i meccanismi che regolano nel nostro organismo la fame e la sazietà. Ecco perché è fondamentale rispettare le fasce orarie dei pasti, mangiando nei tre pasti principali e facendo due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.



IL NOSTRO OROLOGIO BIOLOGICO

Rispettando le fasce orarie contribuiamo al mantenimento o al ripristino dei corretti ritmi circadiani.

Per ritmo circadiano si intende un ciclo che si compie all'incirca ogni 24 ore, con cui si ripetono regolarmente certi processi fisiologici. I ritmi circadiani sono regolati da fattori interni (orologio biologico) ed esterni (per esempio luce e temperatura).

Nell'uomo molti processi neurologici e ormonali seguono il ritmo circadiano coordinati da sistemi di regolazione (come ad esempio quello della melatonina).

L'alimentazione, unitamente ad altri fattori, può incidere fortemente sulla salute attraverso la regolarizzazione dei fisiologici ritmi del nostro corpo.

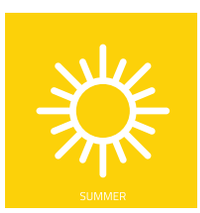
ABITUIAMOCI ALLA STAGIONALITÀ

INVERNO

- **Frutta:** kiwi, arancia, mandarino, mandaranci
- **Verdura:** broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, carciofo, verza, radicchio, zucca, finocchi

PRIMAVERA

- **Frutta:** albicocche, ciliegie, fragole, pesca
- **Verdura:** carciofi, asparagi, cavolfiori, broccoli, verza, piselli, fave, zucchine, rucola, pomodoro, melanzane, fagiolini, cetrioli, peperoni, ravanelli, finocchi



ESTATE

- **Frutta:** melone, pesca, anguria, prugne, fichi, fragole, mirtilli, lamponi, uva
- **Verdura:** zucchine, rucola, pomodoro, melanzane, fagiolini, cetrioli, peperoni, funghi, ravanelli

AUTUNNO

- **Frutta:** uva, kiwi, arancia, melograno, mandarino, mandaranci, castagne
- **Verdura:** pomodoro, melanzane, zucchine, funghi, ravanelli, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, carciofo, verza, radicchio, zucca, finocchi

TUTTO L'ANNO

- **Frutta:** mele, pere, banane, limone
- **Verdura:** carote, cipolla, sedano, indivia, patate, bietola, cicoria, cavolo cappuccio, porri, spinaci

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE

OGNI COLORE CORRISPONDE A UN EFFETTO SUL NOSTRO ORGANISMO

OGNI COLORE HA SPECIFICHE PROPRIETÀ PROTETTIVE PER LA SALUTE

BIANCO	ROSSO	GIALLO-ARANCIONE	BLU-VIOLA	VERDE
Aglio	Pomodori	Arance	Melanzane	Asparagi
Cavolfiore	Rape	Limoni	Radicchio	Bieta
Cipolla	Peperoni	Mandarini	Fichi	Broccoli
Finocchio	Ravanelli	Pompelmi	Frutti Di Bosco	Zucchine
Funghi	Barbabietole	Melone	Lamponi	Carciofi
Mele	Anguria	Albicocche	Mirtilli	Cetrioli
Pere	Arance Rosse	Pesche	More	Cicoria
Porri	Ciliege	Carote	Ribes	Rucola
Sedano	Fragole	Peperoni	Prugne	Kiwi
Rape	Melagrana	Zucca	Cavolo Rosso	Spinaci

Le verdure e la frutta bianca contengono i composti solforati e i glucosinolati (composti glucosidici contenenti zolfo) che sono antitrombotici, fluidificano il sangue, proteggono il tessuto osseo, riducono il colesterolo ematico e aiutano a contrastare i tumori.

La frutta e gli ortaggi di colore rosso sono caratterizzati dalla presenza di due sostanze con elevata azione antiossidante, le antocianine e il licopene e sono i più ricchi di vitamina C. Contribuiscono, inoltre, a prevenire i tumori e le patologie cardiovascolari.

Sono giallo-arancio i vegetali che contengono beta-carotene, precursore della vitamina A. Questa sostanza è importante soprattutto perchè protegge la pelle e favorisce l'abbronzatura, ma è anche un potente antitumorale, rinforza il sistema immunitario, previene l'invecchiamento cellulare e protegge la vista.

Sono viola le verdure e la frutta che contengono gli antociani, flavonoidi con proprietà antiossidanti e anti-età, capaci soprattutto di irrobustire i capillari e prevenire l'aterosclerosi. Inoltre, sembra che siano in grado di contrastare l'insorgenza del cancro.

I vegetali verdi contengono la clorofilla, che svolge un ruolo nella formazione dei globuli rossi, purifica il sangue, tonifica il cuore, regola il tasso di colesterolo nel sangue e neutralizza le tossine.

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE

IL CONTROLLO DEL PESO, UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E UNO SCREENING ANNUALE POSSONO SALVARE LA TUA VITA E QUELLA DEI TUOI CARI

L'importanza degli screening sta nella possibilità di individuare gli stadi iniziali di un'eventuale malattia. E' fondamentale quindi, anche per persone che non hanno sintomi, sottoporsi periodicamente a tutti gli esami ematochimici, strumentali e/o visite specialistiche necessari ad accertare lo stato di salute.
Il Sistema Sanitario Nazionale e altri enti autorevoli che operano nel settore della salute (Istituto Europeo di Oncologia, Fondazione Poliambulanza e molti altri) consigliano infatti che ciascuno di noi si sottoponga periodicamente a esami e accertamenti, sia di tipo laboratoristico che strumentale, a scopo preventivo.

VIENE AD ESEMPIO CONSIGLIATO DI ESEGUIRE, UNA VOLTA ALL'ANNO, UN PANNELLO DI ESAMI DI LABORATORIO DI ROUTINE COME I SEGUENTI:

- Esame completo delle urine
- Creatininemia
- Uricemia
- Alanina aminotransferasi e aspartato aminotransferasi (Transaminasi)
- Esame emocromocitometrico e formula leucocitaria
- Glicemia
- Colesterolo totale, HDL, LDL, Trigliceridi
- Azotemia
- Protidogramma elettroforetico
- Misurazione della pressione arteriosa
- Gamma glutamiltranspeptidasi (Gamma GT)

A questi possono essere aggiunti, in determinate fasce di età, il TSH (ormone tireotropo) per le donne e il PSA (antigene prostatico specifico) per gli uomini.

TRA GLI ALTRI TEST DI SCREENING CONSIGLIATI SEGNALIAMO INOLTRE:
PAP test e mammografia per le donne (con cadenze triennale e biennale rispettivamente), **la ricerca del sangue occulto nelle feci** per tutti.

A questi esami possono essere aggiunti, in caso di condizioni di aumentato rischio di sviluppare specifiche malattie (per esposizioni lavorative/stile di vita o nel sospetto di ereditarietà familiare) altri esami di laboratorio, come ad esempio marcatori di malattie virali trasmissibili, ed esami strumentali quali: **radiografia del torace, spirometria, pancolonscopia, esofagogastroduodenoscopia ecc...**

Accertamenti di questo tipo, finalizzati alla diagnosi precoce e alla prevenzione primaria, sono molto numerosi e, al di là di quelli che sono i programmi di screening offerti dal Sistema Sanitario Nazionale, richiedono un'attenta valutazione poiché, se eseguiti in maniera indiscriminata, potrebbero addirittura risultare fuorvianti o controproducenti.

Ad esempio, in questo contesto, risulta molto controverso e discusso il ruolo di alcuni esami del sangue, noti come marcatori tumorali.

A nostro giudizio è quindi importante rivolgersi, almeno una volta all'anno, al proprio medico curante per una visita e una valutazione globale, in modo che quest'ultimo possa stabilire il percorso diagnostico che meglio si adatta alle caratteristiche di ciascuno e prescrivere gli esami mirati più adatti ad una corretta prevenzione.

"UNISCITI A NOI E DIVENTA PARTE DEL CAMBIAMENTO"

Il tuo aiuto può salvare una vita.

Se ti senti senza energia e vitalità o pensi di avere una bassa autostima, se sei in sovrappeso o soffri di determinate patologie e vuoi ricevere importanti e gratuite informazioni su come l'uso di semplici e comuni alimenti naturali possono rappresentare una soluzione per questi problemi.

Inquadra il codice QR e richiedi una consulenza gratuita.

BIOIMIS®
ACCADEMIA ALIMENTARE