



Per maggiori informazioni chiama lo 010.2530160

**I controlli successivi!**  
Il controllo dura circa 20-30 minuti durante i quali si indaga come è stata l'aderenza al piano alimentare, la difficoltà, si rilevano nuovamente le misure antropometriche e, in base al risultato ed eventuali richieste del paziente, si compiono le dovute modifiche. Se nella prima visita è stato consigliato di fare il diario alimentare, si procede con una valutazione tramite questo strumento, oltre alla rilevazione del peso e delle misure.

(ipercolestolemia o diabete o sovrappeso/obesità ecc...)  
tenendo conto della diagnosi del medico (di famiglia o specialista) qualora vi siano patologie una valutazione globale con stima dei fabbisogni, viene elaborato il piano alimentare personalizzato. Vengono poi rievate le misure antropometriche (peso, altezza e circonferenze vita/fianchi) e, dopo anamnesi alimentare.

ematocinici; un'indagine sullo stile di vita, le abitudini alimentari e i gusti personali con un'accurata dell'andamento del peso corporeo nel tempo, di eventuali patologie, di farmaci assunti, di esami. **La prima visita dietistica** dura circa 45-60 minuti durante i quali viene effettuata un'anamnesi

### Consulenze alimentari. La prima visita

Dr.ssa Gloria Noli.  
e offrendo tra i suoi servizi le **Consulenze alimentari con dieta personalizzata** con la dietista alimentare corretto, anche attraverso una specifica campagna di Marzo dedicata all'alimentazione Da sempre la Lega Tumori di Genova diffonde il valore di uno stile di vita sano e di uno stile

carico. Motivi per i quali vale la pena dare la giusta importanza all'alimentazione. Vi sono alimenti che hanno mostrato proprietà protettive nei confronti dello sviluppo del diabete tipo 2) e tumoral (es. tumore mammario, ovarico, esofago e gastrico, del colon-retto, del ipertensione, malattie coronariche, tendenza all'infarto), metaboliche (es. ipercolestolemia, poiché l'eccesso di peso è un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari (es. Un'alimentazione corretta e un peso corporeo adeguato, permettono di prevenire molte patologie,

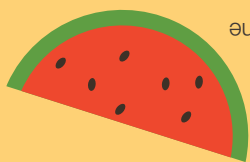
### Sana alimentazione = prevenzione

estetiche, ma soprattutto per la propria salute.  
possa acquisire definitivamente un'alimentazione corretta, non soltanto per ottenere miglioramenti proprio profilo metabolico, sui propri ritmi di lavoro e sui propri gusti alimentari affinché ciascuno E opportuno un approccio basato sui ritmi biologici di vita di ognuno, sulla propria costituzione, sui

### Approccio personalizzato

La **dieta** non deve essere una prescrizione fine a se stessa ma uno stile di vita sano volto a mantenerla il benessere di mente e corpo. Il paziente deve essere partecipe delle proprie scelte alimentari, diventando il protagonista della propria alimentazione e non soggetto passivo di schemi dietetici vissuti come impropri e costrittivi, innaturali e inadatti al proprio modo di essere e di vivere.

### Dieta come corretto stile di vita



**Dieta**, dal greco *diata*, significa "stile di vivere" ed è sinonimo di alimentazione corretta, sana ed equilibrata.

### Consulenze alimentari alla Lega Tumori di Genova

**La prevenzione inizia a tavola! ...e tu cosa mangi?**  
Fotografa e pubblica il tuo piatto utilizzando **#previenimangiando #iiltgenova**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
SEZIONE DI GENOVA  
**prevenire è vivere**



# #previenimangiando

dal 16 al 24 marzo 2019



## SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

14 marzo - Incontro aperto al pubblico: Palazzo Ducale, Sala del Camino ore 17.00  
22 marzo - Consulenze nutrizionali gratuite su prenotazione allo 0102530160

## Gli appuntamenti della Settimana della Prevenzione: dal 16 al 24 marzo 2019

**Settimana ricca di eventi e iniziative dedicate alla promozione della cultura della prevenzione alimentare e all'importanza dei corretti stili di vita.**

**#previenimangiando: campagna virale sui social network.**

Insieme possiamo diffondere i valori e la cultura della prevenzione alimentare: se attenta e sana, è la nostra prima alleata nel difendere la salute:

1\_ pubblica la foto di ciò che mangi e spiega perchè lo hai scelto come sano o anche solo come nutriente; 2\_ accompagna la foto con hashtag **#previenimangiando #iiltgenova**. 3\_ condividi le schede alimentari che pubblicheremo su: [f](#) [i](#) [t](#) [g+](#) [y](#)

**14 marzo – Sala del Camino di Palazzo Ducale, dalle 17,00 alle 19,00** Incontro aperto al pubblico: "Previenimangiando: la cultura del cibo nella Prevenzione Oncologica" con l'intervento del Prof S. Sukkar Resp.le U.O. Dietetica e Nutrizione Clinica presso Policlinico San Martino di Genova, sportivi e cuochi stellati. **Consulenze nutrizionali gratuite** e al termine **aperitivo** offerto da Assocuochi Genova e Tigullio. Essendo i posti limitati, vi invitiamo a darci gradita conferma della vostra partecipazione, al numero 0102530160.

**22 marzo – Poliambulatorio LILT, Via B. Bosco 31/10 – Consulenze nutrizionali gratuite dalle ore 9.00 alle ore 13.00 (su prenotazione dal 15/3 al n. 0102530160)** I volontari distribuiranno materiale informativo e si potranno richiedere il "pacchetto della salute" con l'olio EVO e le uova di Pasqua.

**Leggi il programma delle iniziative su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it)**

con il patrocinio di



COMUNE DI GENOVA



REGIONE LIGURIA



ANDID  
ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
DIETISTI



SINU  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione onco dietisti

con la collaborazione di



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
CUOCHI STELLATI



BASKO



SOCIETÀ  
GENOVA E ROSSIO



Genova  
Palazzo  
Ducale  
Fondazione per la Cultura

**Visite ed Esami in Ambulatorio:** Nel Poliambulatorio LILT di Via Bosco 31/10, al quale si accede in tempi brevi e senza richiesta del medico, è possibile prenotare visite specialistiche ed esami diagnostici volti all'individuazione precoce di malattie tumorali: • ginecologica con pap test • ecografia transvaginale • visita senologica • mammografia • ecografia mammaria • visita e mappatura nei • visita ed ecografia alla tiroide • visita urologica ed ecografia • consulenza alimentare • gruppi per la disassuefazione al fumo. Per informazioni chiamare lo 0102530160.

**Consiglio della dietista LILT:**  
di godere pienamente delle loro proprietà. Sono consigliate almeno due porzioni al giorno.  
Freschezza, stagionalità e brevi cotture permettono di preservare il patrimonio nutritivo e di godere pienamente delle loro proprietà. Sono consigliate almeno due porzioni al giorno.

## #verdure

alimento del giorno:



Domenica 17 marzo

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

**Consiglio della dietista LILT:**  
Consumare cereali fa onore alla tradizione mediterranea e alla nostra salute. Non è vero che fanno "ingrassare", nessun alimento ha la capacità di farlo da solo. Attenzione piuttosto a porzioni e condimenti.

## #cereali

alimento del giorno:



Sabato 16 marzo

Cucina il tuo piatto a base di cereali, fotografalo e pubblica la foto utilizzando **#previenimangiando #iiltgenova**



Lunedì 18 marzo



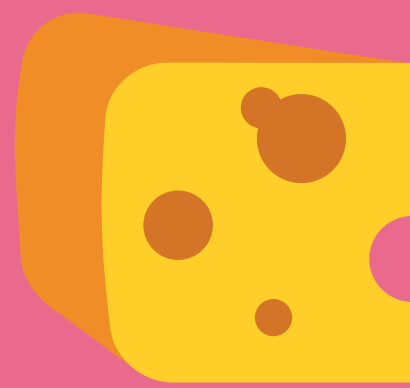
alimento del giorno: **#frutta**

**Consiglio della dietista LILT:**

Di stagione, fresca e colorata. Il segreto sta nella varietà. Sono consigliate almeno due porzioni al giorno. L'unione sinergica dei suoi componenti è più efficace dell'assunzione di supplementi alimentari.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Martedì 19 marzo



alimento del giorno:

**#latte e derivati**

**Consiglio della dietista LILT:**

Vale sempre la regola del buon senso, sia per frequenze che per porzioni. È consigliabile prediligere i formaggi meno grassi e ricordare che il formaggio è un secondo piatto e non un "fine pasto".

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Mercoledì 20 marzo



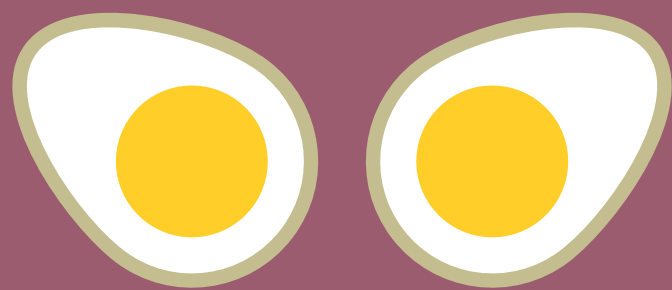
alimento del giorno: **#carne**

**Consiglio della dietista LILT:**

In porzioni contenute e da limitare a 2-3 volte a settimana, magari preferire le "bianche". Non dimenticare anche le polpette, ragù o altro. Eliminare il grasso visibile, sempre, anche nei salumi, benché occasionali.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Giovedì 21 marzo



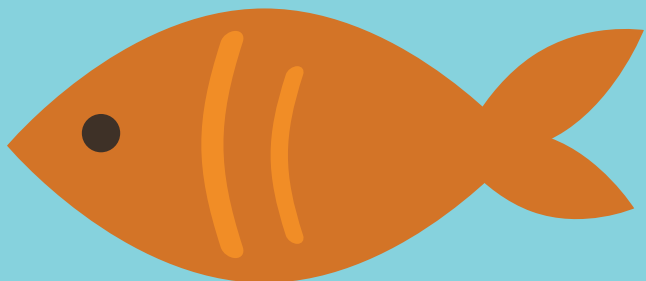
alimento del giorno: **#uova**

**Consiglio della dietista LILT:**

Le uova sono un ottimo secondo piatto, ma non vanno dimenticate quelle utilizzate per ricette più elaborate come polpette, polpettoni, torte di verdura e dolci.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Venerdì 22 marzo



alimento del giorno: **#pesce**

**Consiglio della dietista LILT:**

Fresco o congelato, magari cotto al vapore o al cartoccio, è digeribile e si può consumare almeno 2-3 volte a settimana. Da limitare, invece, se conservato, sott'olio, panato e pre-fritto.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Sabato 23 marzo



Cucina il tuo piatto a base di legumi, fotografalo e pubblica la foto utilizzando [#prevenimangiando](https://twitter.com/previenimangiando) [#liltgenova](https://twitter.com/liltgenova)

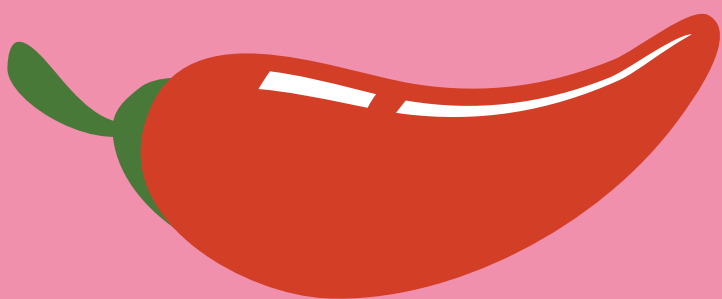
alimento del giorno: **#legumi**

**Consiglio della dietista LILT:**

Da consumare almeno 2 volte a settimana, se abbinati ai cereali costituiscono un ottimo piatto unico. Possono essere consumati freschi o secchi, magari insaporiti da aromi.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Domenica 24 marzo



alimento del giorno: **#spezie**

**Consiglio della dietista LILT:**

Si prestano ad ogni preparazione, donano un sapore naturale al cibo e permettono di limitare l'uso del sale, una raccomandazione che rientra nella prevenzione oncologica.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.

Domenica 24 marzo



in alternativa

**#frutta secca**

**Consiglio della dietista LILT:**

La porzione standard di frutta secca corrisponde a circa 30 g. Può essere consumata eventualmente come spuntino rinforzante e salutare.

Vai su [www.legatumori.genova.it](http://www.legatumori.genova.it) e leggi la ricetta del cuoco stellato.