Obiettivi nutrizionali per ridurre cancro della mammella

􀂋􀂋 **Ridurre le calorie** privilegiando alimenti che saziano molto, come cereali non raffinati, legumi e verdure

􀂋􀂋 **Ridurre i cibi ad alto indice glicemico o insulinemico**

(farine raffinate, patate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero e latte) e consumare piuttosto cereali integrali (riso, orzo, miglio, avena, farro, e inoltre grano saraceno e quinoa ), legumi (ogni tipo, inclusi i prodotti tradizionali di soia), verdure

􀂋􀂋

 **Ridurre le fonti di grassi saturi** (carni rosse e salumi, latte e latticini) e consumare piuttosto olio extravergine di oliva, semi oleaginosi, latti di cereali

􀂋􀂋 **Ridurre le proteine,** in particolare quelle di origine animale(eccetto il pesce)

􀂋􀂋

 **Praticare quotidianamente attività fisica** di moderataintensità per almeno 30 minuti e diminuire le attività sedentarie di almeno 30 minuti al giorno