

Struttura Semplice  
Dipartimentale  
**GASTROENTEROLOGIA  
E ENDOSCOPIA DIGESTIVA**

*DOPO I 50 ANNI ADERISCI  
ALLA CAMPAGNA GRATUITA  
DI SCREENING PER I TUMORI  
DEL COLON-RETTO  
CON IL TEST PER LA RICERCA  
DEL SANGUE OCCULTO FECALE*

**PER INFORMAZIONI:**

*[endoscopia.mantova@asst-mantova.it](mailto:endoscopia.mantova@asst-mantova.it)*

*0376 201505*

Campagna di promozione degli stili di vita  
a cura di:

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

Struttura Semplice Dipartimentale  
Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva

Proteggi  
il tuo  
intestino



*Scegli un corretto stile...  
di vita*

*In Italia il tumore del colon-retto colpisce ogni anno 30.000 persone ed è la seconda causa di morte per neoplasia.*

*La familiarità e l'età sono i fattori di rischio più conosciuti ma anche una dieta e uno stile di vita non corretti possono favorire la comparsa di questo tumore.*

*È noto che una dieta ad alto contenuto di grassi animali e proteine (soprattutto carni rosse e salumi) si associa a un aumento del rischio.*

*Per contro, la dieta ricca di fibre (frutta e verdura) svolge un effetto protettivo.*

*È noto infatti che nelle popolazioni che hanno un regime dietetico con abbondante assunzione di vegetali vi è una bassa incidenza di tumori del colon-retto.*

*Inoltre, dati di letteratura sempre più convincenti affermano che l'obesità, la sedentarietà, il fumo e l'abuso di alcol, responsabili di patologie cardiovascolari e metaboliche, aumentano anche il rischio di patologie tumorali tra cui quelle del colon e del retto.*

# No



**RIDUCI  
CARNI ROSSE,  
CARNI  
CONSERVATE,  
SALUMI,  
ALCOLICI**



**EVITA IL  
SOVRAPPESO**



**NON  
FUMARE**

# Sì



**MANGIA  
CIBI INTEGRALI,  
FRUTTA,  
VERDURA,  
LEGUMI,  
PESCE**



**PRATICA  
ATTIVITÀ  
FISICA**