



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA
PAZIENTE AFFETTA DA
NEOPLASIA OVARICA
MIGLIORARE LA COMPLIANCE
ED IL
BENESSERE PSICO-FISICO

REDATTO DA:

Infermiera C. M. LIDA GIOACHIN

lida.gioachin@aosp.bo.it

Infermiera C. M. ROSANNA DE FALCIS

rosanna.defalcis@aosp.bo.it

Infermiera Ref. MIRCA FERRARI

mirca.ferrari@aosp.bo.it

- Han B, Li X, Yu T. Cruciferous vegetables consumption and the risk of ovarian cancer: a meta-analysis of observational studies. *Diagn Pathol.* 2014 Jan 20;9:7. doi: 10.1186/1746-1596-9-7.
- Merritt MA, Cramer DW, Missmer SA, Vitonis AF, Titus LJ, Terry KL. Dietary fat intake and risk of epithelial ovarian cancer by tumour histology. *Br J Cancer.* 2014 Mar 4;110(5):1392-401. doi: 10.1038/bjc.2014.16. Epub 2014 Jan 28.
- Jiang PY, Jiang ZB, Shen KX, Yue Y. Fish intake and ovarian cancer risk: a meta-analysis of 15 case-control and cohort studies. *PLoS One.* 2014 Apr 14; 9 (4):e 94601.
- Lee AH, Su D, Pasalich M, Binns CW. Tea consumption reduces ovarian cancer risk. *Cancer Epidemiol.* 2013 Feb;37(1):54-9. doi: 10.1016/j.canep.2012.10.003. Epub 2012 Oct 26.



ALIMENTI DA ASSUMERE **OCCASIONALMENTE** NELLA DIETA

AD ALTA DENSITA' CALORICA (RICCHI DI GRASSI SATURI, ZUCCHERI E FARINE RAFFINATE)

BRIOCHE, CIAMBELLE E

PLUM CAKE



SALUMI, INSACCATI E

CARNI CONSERVATE



CARNI ROSSE

BEVANDE ZUCCHERATE

LATTE, BURRO E UOVA



ALIMENTI DA **RIDURRE** NELLA DIETA

FRUTTA



ALCOOL



ALIMENTI DA ASSUMERE **QUOTIDIANAMENTE** NELLA DIETA

FAVORIRE L'ALIMENTAZIONE CON VERDURE CON PIU' COLORI AD OGNI PASTO (RICCHE DI VITAMINE, SALI MINERALI E ANTIOSSIDANTI)



CRUCIFERE (CONTRIBUISCONO ALL'EFFETTO PROTETTIVO DELLE CELLULE SANE)



CONSUMARE AD OGNI PASTO CEREALI INTEGRALI E LORO DERIVATI, INTRODURRE I LEGUMI IN BASE AI GUSTI ED ALLE PREFERENZE. CONSUMARE ALIMENTI RICCHI DI OMEGA 3 (ACIDI GRASSI ESSENZIALI UTILI PER L'INTEGRITA' DELLE MEMBRANE CELLULARI)



BERE THE VERDE (ANTIOSSIDANTI, INIBISCONO LA PROLIFERAZIONE DI RADICALI LIBERI)



PREFERIRE L'ASSUNZIONE DI VITAMINE, MINERALI, ANTIOSSIDANTI E MOLECOLE BIOATTIVE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE E NON PER MEZZO DI INTEGRATORI.