

La dieta anti-tumore al seno

L'importanza del mangiar sano

Incominciamo con lo speciale Casa di vita dedicato a [Pink is GOOD](#), la campagna a sostegno della ricerca sul tumore al seno.



La **lotta al tumore al seno** incomincia con la **prevenzione** grazie a screening e a visite di controllo accanto a uno stile di vita sano. In questo modo è possibile mantenere il sistema immunitario sempre efficiente, in modo che le cellule sane non si trasformino in cellule neoplastiche, evitando che aumenti la quantità di radicali liberi nell'organismo.

La strada verso la prevenzione del tumore al seno incomincia con una **costante attività fisica accanto a una sana alimentazione**: una dieta sana ed equilibrata con poche proteine e grassi animali ma ricca di frutta e verdura è di sicuro la scelta di vita ideale per mantenersi in salute.

I due cibi anti-tumoralmente per eccellenza sono le **crucifere** (cavolfiori, broccoli, verze, ecc.) e l'**aglio**. La soia, dal canto suo, è ricca di **fitoestrogeni**, sostanze simili agli ormoni femminili, che possono ridurre l'incidenza di tumore al seno regolando le oscillazioni ormonali. Altrettanto benefici sono il **tè verde** e gli **ortaggi a foglia** come insalate, cicorie, bietole e spinaci.