

grazie

Vogliamo ringraziarvi per aver scelto di passare una serata in nostra compagnia!

Speriamo che vi siate divertiti e abbiate imparato tante cose che vi possano garantire una fantastica estate!



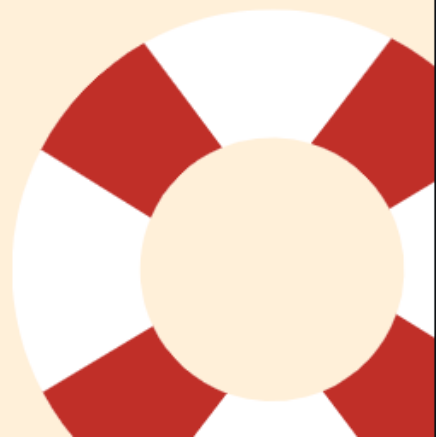
Erica & Francesca





Abbiamo pensato per voi ad
un regalo!

Ecco una raccolta delle linee
guida che vi abbiamo citato
durante la serata da tenere
come promemoria...e,
ovviamente...delle ricette
super buone che vi abbiamo
mostrato!



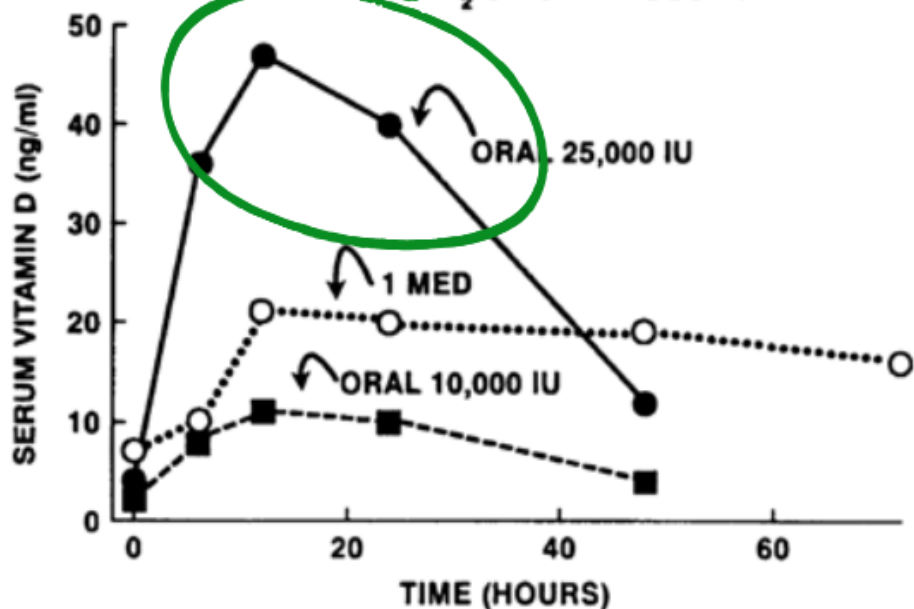


VITAMINA D

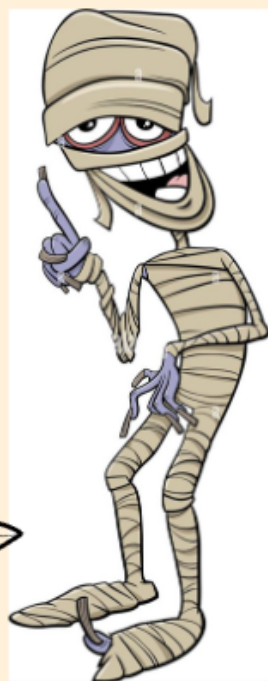


Integra la
Vitamina D
quotidianamente!
E' molto
importante!

SERUM CONCENTRATION OF VITAMIN D FROM
ORAL VITAMIN D₂ OR UV EXPOSURE



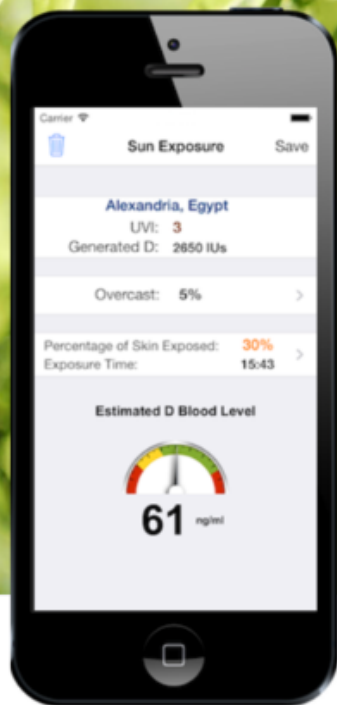
Non diventerai come lui...
non temere!!





VITAMINA D

Ricordati di scaricare
l'App per sintetizzarne
al massimo...bastano 15
minuti al giorno senza
crema, ma nel momento
giusto!



dminder

Tracking Your Vitamin D



A-A-abbronzatissimo!!



Metti sempre la
crema solare...e
abbonda!
Mi raccomando
almeno un SPF30!

Attenzione
alle
scadenze!



e...fai il test del fototipo!!

2013 | 2023
Fondazione
Umberto
Veronesi

magazine
IL PORTALE DI CHI CURELA NELLA RICERCA

ONCOLOGIA FUMO ALIMENTAZIONE CARDIOLOGIA NEUROSCIENZE PEDIATRIA GINECOLOGIA

DONA ORA

SEI IN: MAGAZINE > ONCOLOGIA > E TU DI CHE FOTOTIPO SEI?

ONCOLOGIA

Redazione

PUBBLICATO IL 17/04/2014

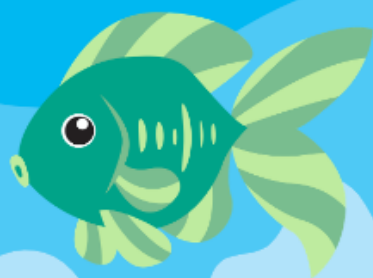
SEI TIPOLOGIE DI PERSONE DIVERSE, SEI MODI PER STARE AL SOLE IN SICUREZZA.
CONOSCERE IL PROPRIO FOTOTIPO AIUTA A PROTEGGERE LA SALUTE DELLA PELLE

PRENDITI CURA DELL'INFORMAZIONE
SULLA SALUTE. SEGUI I CONSIGLI CALMA,
CONDIVIDI RESPONSABILMENTE.

PREVENZIONE | CREME SOLARI
MELANOMA | SOLE | PELLE
TUMORE DELLA PELLE
SPECIALE SALUTE DELLA PELLE

GLISSARI
MELANOMA
AUTOPROTEZIONE DELLA
MAMMELLA





in generale...



Table 18.2 Effective sun protection habits based on AAD and AAP recommendations [77, 78]

Adults and children above the age of 6 months

Seek shade or avoid sun exposure between 10AM and 4PM when the sun is the most intense

Wear sun protective clothing such as long-sleeve shirts, pants, sunglasses with UV protection, and wide-brimmed hats

Take caution around water, sand, and snow as they reflect UVR

UVR will pass through glass, fiberglass, and plexiglass unless specially treated with UV blockers

Apply a broad-spectrum water-resistant SFP 30 sunscreen daily year-round

Apply the sunscreen 15–20 min prior to outdoor exposure and reapply every 2 h while outdoors or earlier if sweating or in a wet environment

Apply enough sunscreen to cover any exposed skin, typically a shot glass full covers the full body of an adult

Do not abuse sunscreen by purposefully increasing sun-exposure due to sunscreen use.

Avoid tanning beds and recreational tanning

Children below the age of 6 months

Avoid direct sun exposure if at all possible

If sun-exposure is unavoidable, cover the child with clothing and apply broad spectrum SPF 15 sunscreen to exposed skin 15–20 min prior to sun exposure

Use a smaller amount of sunscreen than on an older child or adult with the same skin surface area

Wash or wipe off sunscreen if child will no longer be sun-exposed

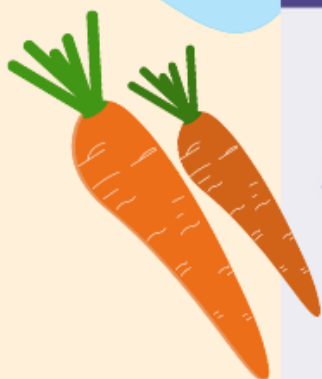


RADICALI
LIBERI

STRESS
OSSIDATIVO

M

BEST SOURCES OF ANTIOXIDANTS



APPLES

Associated with a decreased risk of cardiovascular disease, cancer and asthma. Try Fuji and Red Delicious for the highest levels of flavonoids.



BLUEBERRIES

The highest antioxidant level of all fruits and vegetables.



BLACKBERRIES

Rich in flavonoids, blackberries are also high in vitamins C and K.



CRANBERRIES

Indulge in 100% pure cranberry juice for the most antioxidants.



DARK CHOCOLATE

Cocoa contains flavonoids, as well as magnesium, potassium, zinc and iron.



KIDNEY BEANS

A great source of antioxidants, iron, thiamin, manganese and folate.



PECANS

Among nuts, pecans are the best source of antioxidants and can also help protect the brain.



PLUMS

Anti-inflammatory and antioxidant properties.



SPINACH

A great source of antioxidants that help protect your eyes.

Sources:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4213174/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3274736/>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2001/11/011108064027.htm>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1790491>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679539/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27613272>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12161-012-9367-9>
<https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-in-antioxidants>



Hummus di pomodoro



Pomodorini secchi



Ceci



Triplo concentrato di pomodoro

Frulla semplicemente i ceci insieme ad uno spicchio d'aglio, il succo di limone e il triplo concentrato.

Scegliamo il triplo concentrato perchè è nel pomodoro cotto che il licopene si attiva (e poi è buonissimo)!

Guarnisci con i pomodori secchi sminuzzati e gusta il tuo hummus a mò di pinzimonio!

succo di mezzo limone

Frullato Antiossidante



uva nera

yogurt al naturale

Velocissimo e facilissimo!

Il frullato antiossidante si fa semplicemente frullando insieme: yogurt, succo di limone, mirtilli e uva nera.

Per una sensazione di freschezza in più prova a congelare il succo di limone come fai coi cubetti del ghiaccio, sarà sempre a tua disposizione e lo puoi utilizzare per insaporire l'acqua e i frullati!



La cosa più importante è sempre una:
BILANCIARE TUTTI I PASTI...

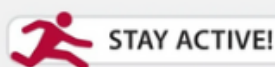
HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University

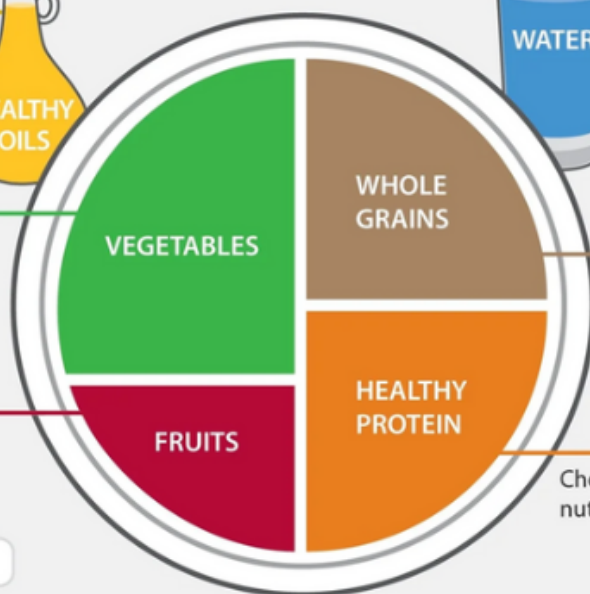
 Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



...ANCHE QUELLI CHE FAI
SOTTO ALL'OMBRELLONE!

 Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Insalata di Polifenoli



Barbabietola Rossa



Feta



Olio evo



Valeriana



Frutti di bosco

Mangia fresco, sano, bilanciato...e
COLORATO!!

melone



carote



bacche di goji



arancia



more mirtilli ribes

olio evo



Ricordati di bere...non solo acqua!

Drink more Water

- > neonati sino a sei mesi di vita: 100 mL/kg al giorno,
- > bambini:
- > tra 6 mesi e un anno di età: 800-1000 mL/giorno,
- > tra 1 e 3 anni di vita: 1100-1300 mL/giorno,
- > tra i 4 e gli 8 anni di età: 1600 mL/giorno;
- > età compresa tra 9-13 anni: 2100 mL/giorno per i bambini e 1900 mL/giorno per le bambine;
- > adolescenti, adulti e anziani:
- > femmine 2 L/giorno
- > maschi 2,5 L/giorno.

Le indicazioni del Ministero della Salute si riferiscono al quantitativo di liquidi da assumere di base, con acqua e cibo!

Quando fa molto caldo ricorda di bere più acqua e, soprattutto quando sudi, non dimenticare mai i sali minerali!!

21 WAYS TO EAT YOUR WATER		
ICEBERG LETTUCE 96% WATER	GREEN CABBAGE 93% WATER	
RED TOMATO 94% WATER	ZUCCHINI 95% WATER	
PINEAPPLE 87% WATER	RADISH 95% WATER	STRAWBERRIES 92% WATER
CUCUMBER 96% WATER	WATERMELON 92% WATER	SWEET PEPPERS 92% WATER
PEACH 88% WATER	APRICOT 86% WATER	GREEN TOMATO 93% WATER
ORANGE 87% WATER	RASPBERRIES 87% WATER	
CRANBERRIES 87% WATER	GRAPEFRUIT 91% WATER	CANTALOUPE 90% WATER
CAULIFLOWER 87% WATER	SPINACH 96% WATER	
	CELERY 96% WATER	



EVITA L'ALCOL,
non disseta
affatto...anzi!



...e non esagerare
con i succhi di
frutta!

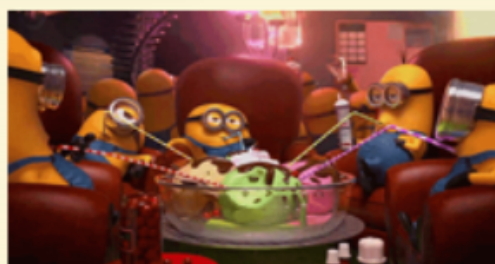
Fai molta
attenzione alle
etichette!



Bana-n-ice-cream



banana



frutti di bosco



latte di mandorla



Per il nice cream ai frutti di bosco: frulla la banana congelata a fettine insieme al latte di mandorla. Aggiungi i frutti di bosco surgelati continuando a frullare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Puoi gustare subito il tuo gelato, oppure conservare il nice cream in freezer per una settimana in un contenitore ben chiuso. Nel congelatore il nice cream diventerà solido, lasciatelo fuori dal freezer per 10-15 minuti prima di gustarlo.

Gelato allo yogurt



Yogurt greco e miele



Cioccolato fondente

Frutta estiva



Pulisci la frutta fresca e tagliala a pezzettini. Mettila in un pentolino con un filo di miele e lascia cuocere a fuoco basso per circa 3-4 minuti. Fai raffreddare.

Decidi se unire la frutta cotta e lo yogurt oppure se alternarli negli stampini per gelato.

Lascia riposare in freezer almeno 4 ore.

Per aumentare l'effetto antiossidante, aggiungi il cioccolato fondente! Puoi mescolarne le scagliette allo yogurt oppure intingere i gelatini nel cioccolato fuso!

Fai attenzione alle allergie crociate!



ALLERGENI CROSS-REATTIVI Profilassi alimentare nelle allergie

Pollini e alimenti possono "incrociare" i loro effetti allergici: alcuni cibi inducono anche sintomi respiratori e viceversa, l'inalazione di pollini può dare anche reazioni intestinali. Fra gli alimenti che crociano si devono escludere solo quelli che effettivamente causano qualche disturbo (ad esempio la sindrome orale allergica, problemi gastroenterici, orticaria, etc.), altrimenti il rischio è quello di impoverire inutilmente la dieta del Paziente.

TUTTI I TIPI DI ALLERGIA CIBI DA EVITARE

Alimenti ricchi di istamina

- formaggi fermentati (es. brie e gorgonzola)
- bevande fermentate (vino e birra)
- crauti
- insaccati di maiale (salumi crudi come salsiccia, salame e mortadella)
- tonno, alici, sardine, salmone (freschi o surgelati)
- uova di pesce, crostacei, frutti di mare

Alimenti liberatori di istamina

- uova di gallina (in part. l'albume)
- molluschi
- fragole
- pomodori crudi
- cioccolato e derivati
- alcool
- caffè
- noci, nocciole, mandorle, arachidi
- lenticchie, fave

ALLERGIA ALLE GRAMINACEE

CIBI DA EVITARE

- melone
- pomodoro
- anguria
- arancia (agrumi)
- kiwi
- albicocca
- ciliegia
- pesca
- mandorla
- prugna
- frumento
- mais

ALLERGIA ALLE URTICACEE

CIBI DA EVITARE

- gelso (moracee)
- basilico
- ortica
- melone
- ciliegia

ALLERGIA AGLI ACARI

CIBI DA EVITARE

- molluschi
- gamberi
- lumache
- latte vaccino

ALLERGIA AL NICHEL

CIBI DA EVITARE

- cibi in scatola
- aringhe e ostriche
- fagioli
- asparagi
- cipolle
- spinaci
- pomodori
- melanzane
- piselli
- funghi
- granturco
- farina di grano intero
- pere (fresche / cotte)
- rabarbaro
- the
- cacao e cioccolato
- lievito in polvere

ALLERGIA AL LATTICE

CIBI DA EVITARE

- castagna
- banana
- kiwi
- noce
- nocciaola
- melone
- pomodoro

ALLERGIA ALLE COMPOSITE

CIBI DA EVITARE

- sedano
- anguria
- melone
- camomilla
- olio di girasole
- prezzemolo
- tarassaco
- banana
- carota
- arachide
- mela
- zucca
- cicoria
- castagna
- peperone
- nocciola
- finocchio
- anice
- mango

ALLERGIA ALLE BETULLE

CIBI DA EVITARE

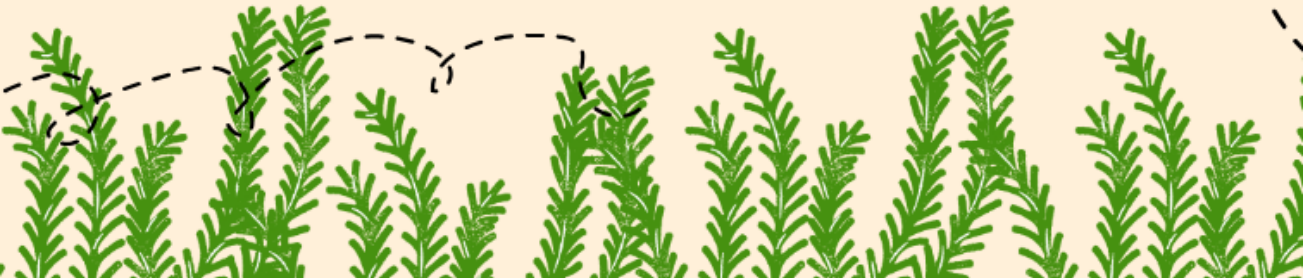
- mela
- pera
- pesca
- albicocca
- prugna
- carota
- banana
- mandorla
- finocchio
- noce
- nocciola
- sedano
- patata
- fragola
- kiwi
- ciliegia
- prezzemolo
- frutta secca





I fastidiosissimi nemici dell'estate...INSETTI!

PREVENIRE:

- In presenza di vespe, api o calabroni allontanarsi con calma evitando di infastidirle o di tentare di colpirle
 - Indossare maniche lunghe e pantaloni lunghi e non stare a piedi nudi ma indossare le scarpe
 - Applicare repellenti contro gli insetti sulla pelle esposta evitando l'uso di profumi e di deodoranti, saponi e shampoo molto profumati perché potrebbero attrarre gli insetti
 - Prestare attenzione quando si è vicino a piante in fiore, spazzatura, acqua stagnante e in aree esterne in cui è presente del cibo perché si tratta di zone in cui possono raggrupparsi insetti
 - Evitare di campeggiare vicino all'acqua (fiumi, laghi, torrenti, paludi) e in prossimità di pascoli o stalle di animali, dove zanzare, mosche e tafani sono più abbondanti
 - Tenere alimenti e bibite, soprattutto quelle zuccherine o dolci, coperte e al riparo dagli insetti
 - Tenere chiusi i vetri dell'auto per impedire, soprattutto mentre si guida, l'ingresso di insetti nell'abitacolo
- 



I fastidiosissimi nemici dell'estate...INSETTI!

CURARE:

- Rimuovere con attenzione il pungiglione
- In caso di morso di zecca, va rimossa la zecca intera. Per rimuovere la zecca utilizzare pinzette a punta fine per non schiacciare il corpo. La zecca va afferrata il più vicino possibile alla cute, per evitare che la testa rimanga nella ferita e poi va estratta tirando verso l'alto. Successivamente lavare con acqua e sapone la zona in cui si è verificata la puntura d'insetto
- Applicare sulla ferita per almeno 10 minuti prodotti freddi per ridurre il gonfiore
- Evitare di grattare o sfregare la ferita e l'area attorno, anche se prude, per ridurre il rischio di infezione
- Evitare di usare medicinali "tradizionali" o "fatti in casa" quali aceto o bicarbonato di sodio
- Chiedere in farmacia o al proprio medico prodotti per ridurre il dolore, il prurito e il gonfiore





E non dimentichiamoci
di loro...



le MEDUSE!

Si parla impropriamente di puntura di medusa: la medusa non punge, né morde, ma in risposta ad un potenziale pericolo i suoi tentacoli emettono una sostanza urticante per la pelle.



COSA FARE??

- Rimanere calmi
- Controllare che non siano rimaste attaccate nematocisti e non toccarle o grattarle
- Sciacquare con acqua di mare e non con acqua dolce
- Fare impacchi freddi
- Coprire la parte colpita e non esporla al sole
- Non grattarsi o usare rimedi come ammoniacca o urina
- Creme antistaminiche e cortisoniche sono poco efficaci, meglio applicare un gel astringente al cloruro di alluminio





RIMANIAMO IN CONTATTO!



@arte.del.nutrirsi

@meal.fulness



artedelnutrirsi@gmail.com



www.ericarosati.com

