

A cura dei ricercatori del progetto italo-sloveno Trans2Care  
e degli esperti di Azienda per i Servizi Sanitari n°1 - Regione Friuli Venezia Giulia,  
di Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LLIT) - Sede di Trieste  
e di COOP Consumatori Nordest.  
  
Uredili raziskovalci Zdravstvene ustanove A.S.S. št. 1, Avtoroma d.o.o. Furlanija Julijske Krajina,  
italijanskega združenja za boji proti tumorom (LLIT) - Podružnica v Trstu  
in trgovinske verige COOP Consumatori Nordest.



# fame di salute! Lakota po zdravju!

Nutri la tua salute  
Nahrani svoje zdravje



Al servizio della salute  
V službi zdravja



Quali cibi ci proteggono dal cancro?

Katera hrana nas lahko zaščiti  
pred rakavimi obolenji?



Coop per una corretta alimentazione  
Trgovska veriga Coop in pravilna prehrana

trans2care



cooperazione territoriale europea  
programma per la cooperazione  
transfrontaliera  
Italia-Slovenia

evropsko territorialno sodelovanje  
program čezmejnega sodelovanja  
Slovenija-Italija



Investiamo nel  
vostro futuro!  
Načrta v vašo  
prihodnost!  
[www.ita-slo.eu](http://www.ita-slo.eu)

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di  
sviluppo regionale  
Projekt sofinancira Evropski sklad  
za regionalni razvoj

# Nutri la tua salute

È possibile gestire la nostra salute attraverso il cibo che mangiamo?

Assolutamente sì. Ognuno di noi può esercitare un controllo individuale attraverso un'alimentazione consapevole, conoscendo i principi attivi presenti nei cibi che sono alleati della nostra salute e ci aiutano a contrastare l'azione delle sostanze dannose, evitando quelli che possono essere nocivi per il nostro organismo.

Ricercatori di diversa provenienza condividono e stanno approfondendo

questa tesi, studiando le relazioni tra alimentazione, cura e prevenzione. Noi di Trans2Care abbiamo selezionato per voi alcune importanti indicazioni condivise dalla comunità scientifica e dall'Organizzazione mondiale della sanità ([www.who.int/topics/diet/en](http://www.who.int/topics/diet/en)).

Seguirle è un atto importante e responsabile per costruire un futuro più sano e quindi più felice per noi e per chi ci circonda.

## Nahrani svoje zdravje

Kaj lahko skrbimo za naše zdravje preko hrane, ki jo uživamo?

Vsekakor da. Vsakdo izmed nas lahko posamezno nadzora svoje zdravje preko zavestnega prehranjevanja ter poznavanja aktivnih principov, ki so prisotni v hrani in ki delujejo v korist našega zdravja. S svojim delovanjem namreč pripomorejo k zaviranju delovanja škodljivih sestavin in tako preprečujejo škodljive posledice za naš organizem. Z zgornjo trditvijo se strinjajo raziskovalci iz različnih sektorjev in jo s preučevanjem povezav med prehrano, zdravljenjem in preventivo skušajo temeljito preučiti.

## 6 consigli per una sana alimentazione

**1. Leggere sempre con attenzione le etichette dei prodotti che acquistiamo:** forniscono informazioni nutrizionali molto utili ad aumentare la consapevolezza sul nostro tipo di alimentazione e a orientare le nostre scelte.

**2. Controllare sempre le calorie** della confezione o consultare le tabelle nutrizionali dell'alimento ([www.calorie.it](http://www.calorie.it)). Senza accorgercene tendiamo a mangiare quantitativi sempre maggiori di cibo senza valutare la dose giusta per il nostro fabbisogno giornaliero.

**3. Variare quanto più possibile l'alimentazione** è molto importante: ogni cibo ha i suoi principi attivi, alcuni efficaci contro il cancro, altri contro le malattie cardiovascolari, l'importante è non mangiare sempre gli stessi alimenti.

**4. Evitare cibi che apportano troppe calorie ma poco nutrimento.** Alcuni alimenti sono molto ricchi di zuccheri semplici, di grassi e di proteine, ma poveri di acqua e delle sostanze bioattive contenute invece negli alimenti freschi e naturalmente completi.

L'abitudine a consumarli troppo frequentemente ha contribuito all'insorgenza di malattie come l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, l'iperfrofia prostatica e molti tipi di tumori tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata.

**5. Assumere porzioni di cibo piccole, 3-5 volte al giorno,** ad orari regolari, riducendo progressivamente le porzioni se si è in sovrappeso e privilegiando alimenti come i cereali non raffinati (integrali), i legumi e le verdure.

**6. Consumare quotidianamente frutta e verdura fresche** di stagione.

## 6 nasvetov za zdravo prehrano

**1. Vedno pozorno preberite etikete izdelkov, ki jih kupujete:** sledne namreč podajo zelo uporabne informacije o prehrambenih vrednostih, ki pripomorejo k boljši osveščenosti glede naše prehrane in nas usmerjajo pri naših prehrambenih izbirah.

**2. Vedno preverite kalorično** vrednost na embalaži oziroma preverite prehrambene vrednosti živil v nutricionističnih tabelah ([www.calorie.it](http://www.calorie.it)). Velikokrat nevede povečujemo količino zaužite hrane in ne upoštevamo količin, ki bi bile z vidika naših dnevnih potreb primerne.

**3. Raznolikost v prehrani je izredno pomembna:** vsaka vrsta hrane ima svoje aktivne principe, med katerimi so nekateri učinkoviti pri zaviranju rakavih obolenj, spet drugi so pomembni pri boleznih srca in ožilja. Vendar najpomembnejše je to, da nikakor ne uživamo vedno enih in istih živil.

**4. Izogibajte se visoko kalorični hrani, ki ima nizko prehrambeno vrednost.** Nekateri prehrambeni izdelki imajo visoko vsebnost enostavnih sladkorjev, maščob ter beljakovin, vendar jim primanjkuje vode ter biološko aktivnih sestavin, ki se nahajajo le v sveži hrani.

Prepogosta raba teh izdelkov lahko pripomore k razvoju bolezni, kot so npr.: debelost, sladkorna bolezen, povisan krvni tlak, ateroskleroz, srčni infarkt, osteoporoz, povečanje prostate, kakor tudi k večji pojavnosti različnih tumorjev, med katerimi velja omeniti tiste v črevesju, na dojki ter na prostati.

**5. Vsak dan zaužijte ob istem času, 3 do 5 manjših obrokov.** V kolikor imate prekomerno telesno težo, postopoma zmanjšujte obroke in dajte prednost nerafiniranim žitaricam (polnozrnatne), stročnicam ter zelenjavni.

**6. Vsakodnevno uživajte sezonsko sadje in zelenjavno.**



# Il colore della salute



È possibile capire quali benefici ci apportano frutta e verdura anche grazie al loro colore. Il rosso è certamente tra gli indicatori più positivi. Nella frutta è dovuto a pigmenti rossi che si accumulano nella buccia, molto utili alle piante per difendersi da muffe e batteri. Ai fiori tale pigmentazione serve invece per attirare gli insetti e favorire l'impollinazione, da qui il loro nome: antociani, dal greco antico "colore dei fiori"<sup>1</sup>. La scienza ha dimostrato che nel corso della digestione i pigmenti bioattivi sono rapidamente assorbiti dall'organismo. Raggiungono i nostri organi lontani, tra cui cuore e cervello, poi sono agevolmente eliminati.

Si sta ancora studiando il loro eventuale effetto protettivo verso le cellule del cervello mentre è ormai chiarito che agiscono abbassando lievemente la pressione arteriosa, con un notevole guadagno per l'integrità delle nostre arterie e del cuore<sup>2</sup>.

Un risultato naturale e... gustoso! Anche se il consumo di frutta e verdura non sostituisce l'uso dei medicinali prescritti dal medico.

È sufficiente assumere una o due porzioni di frutta o verdura rossa al giorno; non serve esagerare, ricordando però di mangiarne con costanza.

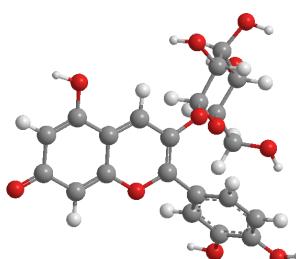
Dove abbondano i benefici pigmenti bioattivi?

## I pigmenti rossi contenuti in frutta e verdura aiutano ad abbassare la pressione arteriosa.

I preziosi antociani si trovano nella frutta e verdura con buccia rossa: frutti di bosco (mirtilli, lamponi, ribes, fragole), sia selvatici che coltivati; uva, melograno, mele e pere pigmentate di

rosso; ne sono ricche le melanzane (si consiglia di non rimuovere la buccia dove sono contenuti) e i vari radicchi rossi<sup>3</sup>. Anche i vini rossi sono ricchi di pigmenti, proprio perché l'uva ne contiene in abbondanza. Ne basta una piccola quantità per avere degli effetti positivi sul sistema cardiovascolare (in 2 o al massimo 3 bicchieri al giorno). È fondamentale non eccedere perché si otterrebbe l'effetto opposto, con l'aggravante dei ben noti danni al fegato e il rischio di incidenti domestici e stradali<sup>2</sup>.

Trans2Care Team



Struttura chimica della cianidina 3-glucoside, l'antociano più comune nella frutta. Le sfere sono gli atomi di ossigeno (rosso), carbonio (grigio), idrogeno (bianco) e le barre sono i legami che li uniscono. Si conosce con esattezza il modo in cui la cianidina 3-glucoside entra nelle cellule ed agisce nel loro interno.

Kemijska struktura cianidin 3-glukozida, najbolj pogostega antociana, ki ga najdemo v sadju. Oble predstavljajo atome kisika (rdeča), ogljika (siva) ter vodika (beli), paličice pa predstavljajo vezi, s katerimi so atomi spojeni. Način, kako cianidin-3-glukozid vstopi v celice in deluje znotraj celice, je poznan.

1 Chalker-Scott L. Environmental significance of anthocyanins in plant stress responses. Photochem Photobiol. 1999;70:1-9.

2 Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacoviello L, Donati MB, DeGaetano G. Meta analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. Circulation. 2002;105:2836-44.

3 Nöthlings U, Schulze M, Weikert C, Boeing H, van der Schouw YT, Bamia C, Benetou V, Lagiou P, Krogh V, et al. Intake of vegetables, legumes, and fruit, and risk of all-cause cardiovascular, and cancer mortality in a European diabetic population. J Nutr. 2008;138:775-81.

# Barva zdravja

Tudi na podlagi barve sadja in zelenjave lahko sklepamo, kakšni so njihovi pozitivni učinki na zdravje. Rdeča barva velja zagotovo za najbolj pozitiven kazalnik.

Rdečo barvo pri sadju pripisujemo rdečim pigmentom, ki se kopičijo v olupku in so izredno pomembni, saj pomagajo preprečevati pri rastlinah nastanek plesni oziroma razmnoževanje bakterij. Rože uporabljajo rdeči pigment zato, da privabijo žuželke ter pospešujejo oprševanje - od tod izvira tudi njihovo ime: antociani. Beseda antociani pomeni namreč v antični grščini "barva rož"<sup>1</sup>.

Znanost je dokazala, da organizem med samo prebavo izredno hitro absorbira bio-aktivne pigmente. Pigmenti tako pripotujejo do najbolj oddaljenih organov, kot sta naše srce in možgani, ter se nato zlahka izločijo.

Četudi je morebiten pozitiven učinek pigmentov na možganske celice še vedno predmet preučevanja, so že dalj časa znani pozitivni učinki rdečih pigmentov na rahlo znižanje arterijskega pritiska, ker ugodno vpliva na zdravje našega srca in arterij<sup>2</sup>.

Naravni in okusen rezultat, čeprav uživanje sadja in zelenjave ne nadomesti zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. Dovolj je že če dnevno zaužijemo eno ali dve porciji sadja, brez pretiravanja in upoštevajoč načelo, da uživanje sadja zahteva stalnost.

Kje se nahaja največ koristnih bio-aktivnih pigmentov?

Dragocene antociane najdemo v sadju in zelenjavi z rdečim olupkom, in sicer so to: gozdni sadeži (borovnice, maline, ribez, jagode), tako divji kot tudi gojeni; grozdje, granatno jabolko, rdeče obarvana jabolka in hruške; visoko vsebnost antocianov zasledimo tudi v jajčevcih (nikar ne odstanite olupka, v katerem se nahajajo rdeči pigmenti) in različnih sortah rdeče cikorije<sup>3</sup>.

Tudi rdeča vina so bogata z rdečimi pigmenti, prav zato ker vsebuje samo grozdje obilico antocianov. Za pozitivne učinke na kardiovaskularni sistem je dovolj že majhna količina pigmentov (2 do največ 3 kozarce rdečega vina na dan). Vendar prekomerno uživanje nikakor ni priporočljivo, saj bi tako dosegli ravno nasproten učinek, s znanimi škodljivimi posledicami za naša jetra, kakor tudi s povečano verjetnostjo prometnih nesreč in negzod v domaćem okolju<sup>2</sup>.

Trans2Care Team

## Rdeči pigmenti v sadju in zelenjavi ugodno vplivajo na zniževanje arterijskega pritiska.

## Vuoi saperne di più? / Ali želite izvedeti več?

Vieni a trovarci in Piazza dell'Unità d'Italia a Trieste / Obiščite nas v Trstu na trgu Piazza dell'Unità d'Italia

Nordestnight 27 settembre 2013, ore 14.00 - 23.00 / ob prireditvi Nordestnight, 27. septembra 2013, med 14.00 in 23.00 uro

Trieste Next 28-29 settembre 2013, ore 10.00 -19.00 / ob prireditvi Trieste Next, 28.-29. septembra 2013, med 10.00 in 19.00 uro

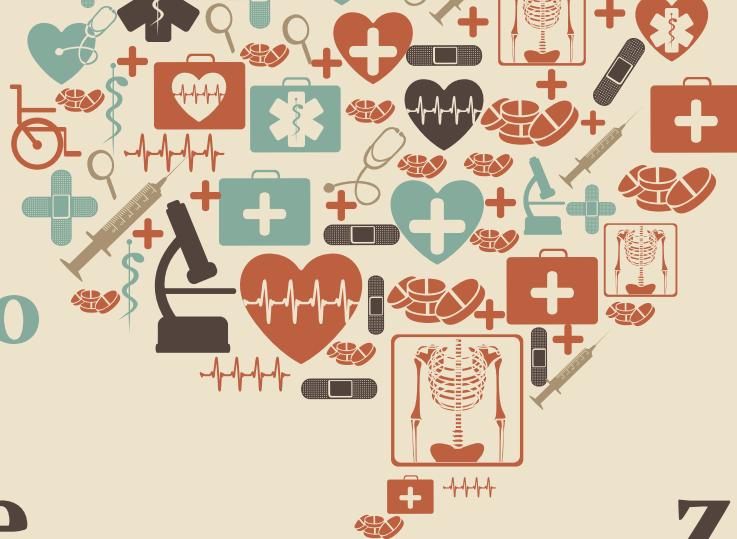
I giovani ricercatori del progetto Trans2Care accoglieranno i visitatori all'interno dello stand dell'Università di Trieste per discutere insieme l'importanza delle ultime scoperte scientifiche relative a salute e alimentazione, dei rischi del doping e di metodologie personalizzate per controllare il proprio stato di salute e suggerimenti per invecchiare meglio.

Mladi raziskovalci projekta Trans2Care bodo sprejeli obiskovalce na stojnici Tržaške univerze ter skupaj z njimi razpravljali o pomenu najnovejših znanstvenih odkritij na področju zdravja in prehrane, o nevarnostih dopinga za naše zdravje, o personaliziranih metodah za preverjanje osebnega zdravstvenega stanja ter o nasvetih za boljše staranje.



> Trieste  
Next  
SALONE EUROPEO  
DELLA RICERCA SCIENTIFICA

# Al servizio della salute



# V službi zdravja

L'Azienda per i Servizi sanitari n.1 Triestina, riconosce come propria missione la promozione della salute nell'area di riferimento territoriale. Eroga prestazioni sanitarie e realizza programmi per la protezione e promozione della salute e per individuare, valutare e contrastare i principali fattori di rischio individuali e collettivi.

## I nostri servizi:

**Il Centro Cardiovascolare** per i pazienti cardiovascolari cronici, anche a domicilio. Servizio d'urgenza attivo dalle 8 alle 20 su chiamata diretta del Medico di Medicina Generale.

**LAmbulatorio del Cardiopatico Cronico**, per pazienti generalmente anziani e con multiple patologie.

**Lattività infermieristica**, non solo clinica e strumentale, ma anche educativa sulla responsabilizzazione del malato all'aderenza, di prevenzione cardiovascolare (inclusa l'esercizio-terapia), screening delle problematiche alimentari, della fragilità e counselling psico-assistenziale.

**I Centri Diabetologici Distrettuali** dell'A.S.S. 1 operano in team (medico diabetologo, infermiere esperto, dietista, podologo, nutrizionista, chirurgo vascolare), al fine di garantire la diagnosi e cura della malattia diabetica per la prevenzione delle complicatezze, il miglioramento della qualità di vita dei pazienti, la prevenzione dell'ospedalizzazione, lo screening e prevenzione della malattia diabetica, la ricerca, l'innovazione e la formazione.

In collaborazione con **l'Associazione di volontariato Nuova Asso-diabetici Trieste**, si organizzano gruppi di sostegno per l'obesità e incontri dedicati all'attività fisica e al movimento (come corsi di ginnastica e camminate), nonché incontri divulgativi per la popolazione sui temi: alimentazione, modifica dello stile di vita e prevenzione dell'obesità e diabete. Presso i Centri Diabetologici è anche operativa un'attività di "counselling" per chi vuole smettere di fumare. I Centri Diabetologici Distrettuali accolgono nelle sedi dei 4 Distretti le richieste degli utenti dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.30.

Vuoi saperne di più? Chiama gratis il n. **800991170** (con segreteria telefonica) dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 13.00 alle 16.00.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

A Azienda  
S Servizi  
S Sanitari  
Nº1 triestina

HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute  
HPH Una Rete dell' OMS  
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Tržaška zdravstvena ustanova ASS1 je med svoje naloge vključila promocijo zdravja na svojem referenčnem območju. Ustanova nudi zdravstvene storitve in pripravlja programe za zaščito ter promocijo zdravja, s katerimi želi določiti, oceniti ter zavirati poglavite faktorje tveganja tako pri posameznikih, kot v kolektivu.

## Ponašamo se s sledečimi storitvami:

**Kardiovaskularni center** za paciente s kroničnimi obolenji srca in ožilja, ki nudi tudi storitve na domu. Služba nujne medicinske pomoči, ki deluje med 8.00 in 20.00 in jo lahko pokliče direktno Splošni zdravnik.

**Ambulanta za kronične srčne motnje**, ki je namenjena po večini starejšim pacientom ter pacientom z več patologijami.

**Bolničarska služba**, tako klinična in instrumentalna, kot tudi izobraževalna pri osvešča bolnika glede odgovornosti pri doslednosti, izvaja kardiovaskularno preventivo (vključno z vajami-terapijo) in screening prehranjevalnih težav, šibkosti ter opravlja psihološko-skrbstveno svetovanje.

**Okrožni centri za diabetes Zdravstvene ustanove** A.S.S. 1 delujejo v teamu (zdravnik diabetolog, strokovna medicinska sestra, dietetik, pediker, strokovnjak za prehrano, vaskularni kirurg), saj želijo zagotoviti diagnozo in zdravljenje sladkorne bolezni z namenom preprečevanja morebitnih zapletov, izboljšanja kakovosti življenga pacientov, preprečevanja hospitalizacije, raziskav, inovacije ter izobraževanja.

V sodelovanju s **Tržaškim združenjem prostovoljev „Nuova Asso-diabetici Trieste“** se organizirajo skupine za podporo pri težavah z debelostjo ter srečanja, ki so namenjena fizični dejavnosti in gibanju, npr.: tečaji gimnastike ter pohodi. Poleg tega se organizirajo tudi srečanja, namenjena širjenju informacij med prebivalstvom glede prehranjevanja, spreminjanja življenjskega stila ter preprečevanja debelosti in diabetesa. V Centrih za diabetes deluje tudi Svetovalna služba za tiste, ki bi želeli opustiti kajenje. Štirje okrožni Centri za Diabetes sprejemajo prošnje uporabnikov storitev od pondeljka do petka, med 9.00 in 12.30 uro.

Ali želite izvedeti več? Brezplačna telefonska številka **800991170** (s telefonsko tajnico) je na voljo od ponedeljka do petka, med 8.00 in 13.00 ter 13.00 in 16.00 uro.

[www.ass1.sanita.fvg.it](http://www.ass1.sanita.fvg.it)

Azienda per i Servizi Sanitari n°1 – Triestina è un Ente Pubblico che fa parte del servizio sanitario regionale. Al centro delle politiche di ASS1 si trova la promozione della salute delle persone e della comunità attraverso programmi volti a sostenere uno stile di vita corretto e a contrastare i fattori di rischio. Zdravstvena ustanova ASS1 – Triestina je javna ustanova, ki spada pod deželno zdravstvo. Politika zdravstvene ustanove ASS1 stremi k promociji zdravja posameznikov ter družbe na splošno s pomočjo programov, ki so namenjeni spodbujanju pravilnega življenjskega stila ter zaviranju faktorjev tveganja.

# Quali cibi ci proteggono dal cancro?

Per una efficace dieta anticancro è molto importante mangiare una buona quantità e varietà di:  
vegetali, frutta, cereali integrali e legumi.

Questi alimenti contengono fibre e micronutrienti (vitamine, fitochimici e minerali) che contribuiscono a diminuire il rischio di molte forme di tumore.

## Perché è preferibile scegliere i cereali integrali?

Il processo di raffinazione elimina preziosi componenti (fibre, vitamine, minerali, fitosteroli) che svolgono un ruolo fondamentale per la salute. È bene che derivino da coltivazioni biologiche.

## Perché occorre limitare il consumo di carne rossa ed evitare gli insaccati?

Contengono sostanze ossidanti. Gli insaccati, inoltre, sono ricchi di sale e conservanti. Spesso con la cottura si formano altre molecole dannose, aumentando soprattutto il rischio di tumore all'intestino.

È bene non superare i 500 g di carne rossa alla settimana (manzo, maiale e ovino). Contengono ferro, proteine e vitamine del gruppo B, ma vanno sempre accompagnati con verdura verde che li bilancia grazie a un'azione protettiva e antiossidante.

## Quali danni produce l'alcol se assunto in dosi eccessive?

Aumenta il rischio di molte forme di tumore.

Il consiglio è di non superare i 250 ml vino o 50 ml superalcolici o 500 ml birra per gli uomini; mentre le donne devono limitarsi a 125 ml vino o 25 ml superalcolici o 250 ml birra al giorno. Ricordare che fumo e alcol insieme raddoppiano il rischio!

## Ci sono altre sostanze sconsigliate?

Sono sconsigliati i supplementi vitaminici e di micronutrienti "fai da te" che possono risultare anche dannosi. È fondamentale chiedere un parere medico.

## COME ORGANIZZARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE?

La frequenza con cui i cibi sono consumati è importante. Alcuni alimenti possono apportare elementi positivi se mangiati di tanto in tanto, altri vanno limitati per evitare conseguenze negative per l'organismo.

Da consumare saltuariamente sono cibi ad alto indice glicemico o insulinemico come: farine raffinate, patate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero.

È preferibile mangiare invece di frequente legumi, verdure e cereali integrali, compresi orzo, miglio, avena, farro, grano saraceno e pseudocereali.

Buona abitudine è limitare le proteine di origine animale (eccetto il pesce), da sostituire con le proteine vegetali dei legumi, saltuariamente con la soia.

Ridurre l'assunzione di fonti di grassi soprattutto saturi (carni rosse e salumi, latte e latticini) e privilegiare l'olio extravergine di oliva, i semi oleaginosi e il latte di origine cereale.

Consigliati quotidianamente sono verdure e frutta di stagione perché molto ricche di vitamine e antiossidanti.

Almeno due volte alla settimana fa bene consumare crucifere come cavolo, verza, broccoli, rucola, rape e ravanelli. Contengono fitochimici ad azione protettiva per i tumori.

E per finire... l'alimentazione da sola non garantisce la salute!

È molto importante mantenersi in movimento, e in particolare: praticare ogni giorno attività fisica di moderata intensità per almeno 30 minuti, diminuendo le attività sedentarie al massimo, e almeno due volte alla settimana attività fisica intensa per almeno 20 minuti.

Bruna Scaggiante

Presidente della sezione di Trieste della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT)

# Katera hrana nas lahko zaščiti pred rakavimi obolenji?

Učinkovita proti-rakava dieta poudarja pri prehranjevanju zmerno količino in raznolikost: zelenjave, sadja, polnozrnatih žit ter stročnic.

Omenjena živila vsebujejo vlaknine in mikro-hranila (vitamine, fitokemikalije in minerali), ki učinkovito zmanjšujejo možnost nastanka številnih oblik tumorjev.

## Zakaj so polnozrnata žita boljša izbira?

Proces rafiniranja izloči dragocene sestavine (vlaknine, vitamine, minerali, fito-steroli), ključnega pomena za človeško zdravje. Priporočljivo je, da so žita biološko pridelana.

## Zakaj je potrebno omejiti uživanje rdečega mesa in se raje izogniti uživanju suho-mesnih izdelkov?

Omenjena živila vsebujejo oksidante. Suho-mesni izdelki so med drugim nasičeni s soljo in konzervansi. Pogosto nastajajo pri peki še dodatne škodljive molekule, ki povečujejo predvsem možnost nastanka tumorjev na črevesju.

Priporočljivo je zaužiti manj kot 500 g rdečega mesa tedensko (govedina, svijinja in ovče meso).

Res je, da vsebuje rdeče meso železo, beljakovine in vitamine B-kompleksa, vendar je potrebno tovrstna živila vedno dopolniti z zeleno zelenjavjo, ki z zaščitnim delovanjem svojih antioksidantov uravnoteži obrok.

## Kolikšno škodo povzroči prekomerno uživanje alkohola?

Alkohol povečuje tveganje za nastanek številnih oblik tumorjev. Za moške je priporočljivo, da dnevno ne presežejo 250 ml vina, ali 50 ml žganih pijač oziroma 500 ml piva; medtem ko je pri ženskah dnevna količina omejena na 125 ml vina ali 25 ml žganih pijač oziroma 250 ml piva. Ne pozabite, da kajenje in uživanje alkohola podvojita tveganje za nastanek tumorjev!

## Poleg omenjenih, uživanje katerih sestavin se tudi odsvetuje?

Odsvetuje se uživanje samo-predpisanih vitamin-skih dopolnil ter mikro-hranil, ki imajo lahko tudi škodljive učinke na zdravje. Pred uživanjem se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

## KAKO NAJ ORGANIZIRAMO LASTNE PREHRAMBNE NAVADE?

V prehrani je pomembna pogostost obrokov. Nekatera živila lahko ob občasnem uživanju doprinesejo pozitivne elemente, spet drugim se je potrebno izogibati zaradi negativnih posledic, ki jih imajo za človeški organizem.

Priporoča se občasno uživanje živil z visokim glukemijskim oziroma insulinškim indeksom, npr.: rafinirana moka, krompir, beli riž, koruzni kosmiči, sladkor.

Medtem ko je priporočljivo pogosto uživanje stročnic, zelenjave, polnozrnatih žit, vključno z ječmenom, prosom, ovsom, piro, ajdo in drugimi

"nepravimi" žitaricami.

Med dobre navade spada omejeno uživanje beljakovin živalskega izvora (z izjemo rib), ki jih je priporočljivo občasno zamenjati z beljakovinami rastlinskega izvora, ki se nahajajo v stročnicah, kot je na primer soja.

Omejiti je potrebno uživanje živil z visoko vsebnostjo predvsem nasičenih maščob (rdeče meso in suho-mesni izdelki, mleko ter mlečni izdelki) in dati prednost ekstra deviškemu oljnemu olju, oljnim semenom ter rastlinskemu mleku.

Priporoča se vsakodnevno uživanje živil kot so sezonska zelenjava in sadje, saj slednje predstavljajo pomemben vir vitaminov in antioksidantov.

Vsaj dvakrat tedensko naj bi zaužili kapusnice, in sicer zelje, ohrov, brstični ohrov, rukvico, repo in redkev. Slednje vsebujejo namreč fitokemikalije, ki imajo zaščitni vpliv proti nastajanju tumorjev. In nenazadnje je potrebno vedeti, da... prehrana sama po sebi še ne zagotavlja zdravja!

Ključnega pomena je namreč tudi telesna dejavnosti, in sicer se priporoča natančneje: vsakodnevno 30-minutno zmerno intenzivno telesno dejavnost, hkrati pa se čimbolj omesti sedentarne dejavnosti in zagotovi najmanj dvakrat tedensko opravljanje vsaj 20-minutne intenzivne telesne dejavnosti.

Bruna Scaggiante

Predsednica Tržaške sekcije Italijanskega združenja za boj proti tumorjem (LILT)



[www.lilt.it](http://www.lilt.it)

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è un Ente Pubblico di notevole rilievo che opera sotto la vigilanza del Ministero della Sanità. Obiettivo primario della LILT è la lotta contro i tumori, intesa in tutti i suoi aspetti: prevenzione primaria, secondaria e terziaria, assistenza al paziente oncologico, e ricerca scientifica.

Italijansko združenje za boj proti tumorjem (LILT) velja za pomembno javno ustanovo, ki deluje pod nadzorom Ministrstva za zdravje. Poglavitni cilj združenja LILT je celovit boj proti tumorjem: od primarne do sekundarne in terciarne preventive, do pomoći pacientom onkologije ter znanstvenih raziskav.

# *Coop per una corretta alimentazione*

## Un consumo consapevole per guadagnare in salute

L'impegno di Coop per una corretta alimentazione non è improvvisato. Coop già dagli anni '70 ha inserito nelle etichette dei prodotti alimentari a marchio le indicazioni nutrizionali e ha aderito al programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" promosso dal Ministero della Salute. Le principali azioni:

- **Riduzione dell'assunzione di sale** attraverso l'ideazione di baby food senza sale aggiunto; prosciutto crudo nazionale a ridotto contenuto di sodio; pane con il 20% di sale in meno; iniziative per contrastare le patologie legate alla carenza di iodio, come l'immissione nel mercato di sale iodato e il suo impiego in prodotti da banco.
- **Promozione del consumo di frutta e verdura** con iniziative dedicate a rendere consapevole il consumatore (caratteristiche salutistiche, origine, stagionalità, ecc.) e distribuzione di materiali informativi gratuiti, promozioni commerciali importanti e sconti a rotazione su referenze di frutta e verdura di stagione.
- **Consumo consapevole delle bevande alcoliche:** vietando nel 2009 la vendita di alcolici ai minori di 18 anni (divieto poi divenuto legge dal dicembre 2012); esponendo nell'etichetta dei prodotti alcolici a proprio marchio e nei punti vendita i suggerimenti sull'assunzione corretta e responsabile di alcol.

La Coop poi si è impegnata anche a promuovere una riduzione dei grassi alimentari grazie alla completa eliminazione nei prodotti a marchio dei grassi idrogenati, alla riduzione di quelli tropicali e a una nuova etichettatura che riporta informazioni sulla percentuale di copertura giornaliera (DGA) per porzione di calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri e sodio. Sulle etichette, inoltre, compare un'icona che sensibilizza sull'importanza dell'attività motoria.

Negli anni sono state realizzate anche altre importanti attività in collaborazione con autorità pubbliche e con il mondo scientifico, tra cui:

- **Campagne di sensibilizzazione rivolte ai consumatori** come "Alimenta il tuo benessere", progettata con medici e associazioni di dietetica e nutrizione clinica e come "Dai peso al peso", che prevedeva dei check up gratuiti presso gli Ipercoop di 47 città italiane.
- **Progetti di educazione al consumo consapevole** del cibo per bambini e ragazzi che hanno coinvolto lo scorso anno scolastico 266.175 studenti e 14.586 insegnanti in 843 Comuni italiani.

● **Partecipazione al Comitato Tecnico Scientifico EXPOSCUOLA2015** che ha emanato le linee d'indirizzo per la conoscenza a scuola dei diritti-doveri verso il cibo e verso l'ambiente visti in prospettiva sociale economica e culturale.

● **Campagna per una corretta alimentazione dell'infanzia** con iniziative d'intervento quali la stesura di alcune linee guida specifiche e la creazione di una merendina a marchio Coop, innovativa nella formula nutrizionale. La nuova merenda è senza coloranti, sale aggiunto, grassi idrogenati e ogm, ricca in fibre e contiene il 19% di frutta; è realizzata con aromi naturali e con il 50% di grassi in meno rispetto alla media delle merendine più vendute. Inoltre la merenda ha una specifica etichettatura che fornisce informazioni nutrizionali particolareggiate.

Tra le iniziative progettate per sensibilizzare e informare sul tema del sovrappeso e dell'obesità infantile, Coop ha ideato anche una nuova sezione tematica all'interno del sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it), "Alimentazione bambini" che contiene informazioni rigorosamente tratte da fonti istituzionali affidabili e aggiornate.

Claudio Mazzini

Responsabile Sostenibilità, innovazione e valori Coop Italia

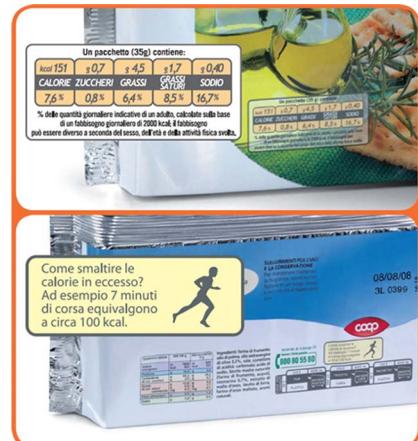
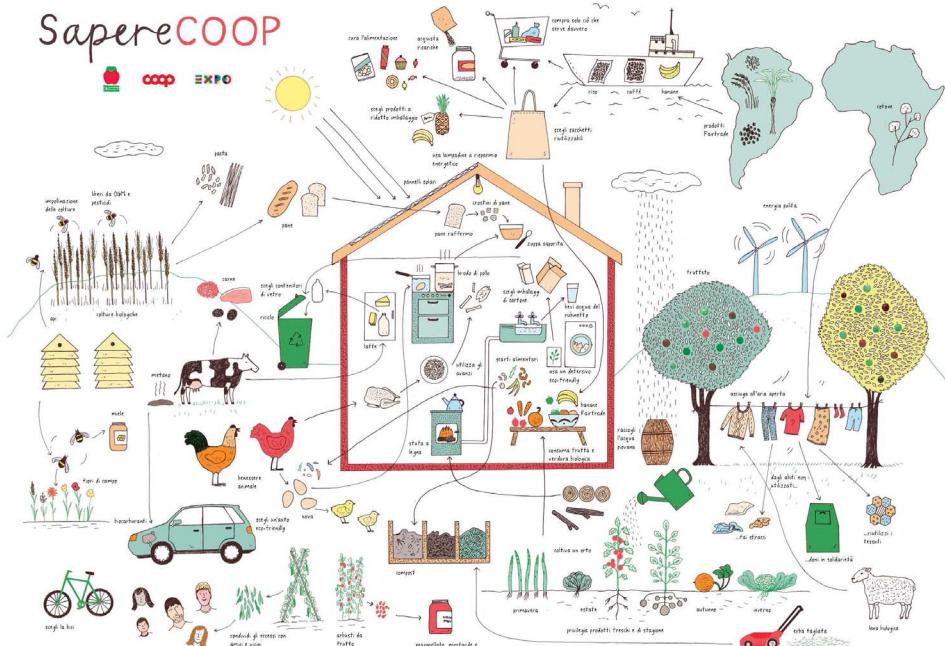


[www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)

Coop Nordest è una delle nove grandi Cooperative di consumatori del sistema Coop, gruppo leader della moderna distribuzione italiana. Nata nel 1995 dall'unificazione di Coop Nordemilia e di Coop Consumatori Friuli Venezia Giulia, opera in ampie aree dell'Emilia, della Lombardia, del Trentino, del Veneto, del Friuli Venezia Giulia."

Coop Nordest predstavlja eno izmed devetih večjih Združenj potrošnikov trgovinske verige Coop, ki predstavlja vodilno skupino v modernem italijanskem distribucijskem sistemu.

Združenje, ki je nastalo leta 1995 z združitvijo zadruge Coop Nordemilia ter potrošniške zadruge Coop Friuli Venezia Giulia, deluje na širšem področju sledečih dežel: Emilia, Lombardia, Trentino, Veneto in Furlanija Julijska krajina (Friuli Venezia Giulia)."



# Trgovska veriga Coop in pravilna prehrana

## Zavestna potrošnja za boljše zdravje

Trgovska veriga Coop pri svojem trudu za pravilno prehrano ne dopušča površnosti. Trgovska veriga Coop, ki ima od sedemdesetih let dalje na etiketah živil priznanih blagovnih znamk natisnjene preglednice hraničnih vrednosti, se je pridružila programu "Za boljše zdravje: naj bo zdrava izbira čim preprostejša (Guadagnare salute: rendere facile le scelte salutari)" Ministrstva za zdravje Republike Italije. Glavne aktivnosti:

- Omejevanje uživanja soli s pomočjo priprave otroške hrane brez dodatka soli; s pršutom, ki ima nižjo vsebnost natrija; s kruhom, ki ima 20% manj soli; pobude, namenjene preprečevanju bolezni, ki so povezane s pomanjkanjem joda, in sicer vnos jodirane soli na tržišče ter uporabo slednje pri delikatesnih izdelkih.**
- Promocija potrošnje sadja in zelenjave** s pomočjo pobud, ki so namenjene osveščanju potrošnikov (hranične značilnosti, izvor, sezona, itd.) ter distribuciji brezplačnega informativnega materiala, izvajaju pomembnih tržnih promocijah in izmeničnih popustov na sezonsko sadje in zelenjavu.
- Zavestno uživanje alkoholnih piča:** leta 2009 je bila prepovedana prodaja alkoholnih piča osebam, mlajšim od 18 let (prepoved je bila uzakonjena decembra 2012); na etiketah izdelkov svoje blagovne znamke so bili izpostavljeni predlogi o pravilnem in odgovornem uživanju alkohola.

Trgovska veriga Coop se je med drugim posvetila tudi promociji zmanjševanja maščob s popolno ukinitvijo izdelkov blagovnih znamk, ki vsebujejo hidrogenirane maščobe, zmanjšanjem tropskih maščob ter uvedbo novih etiket, ki navajajo informacije o odstotkih sprejemljivega dnevnega vnosa (ADI) kalorij, maščob, nasičenih maščob, sladkorjev ter natrija na porcijo. Med drugim je na etiketah prikazana ikona, ki osvešča pomem telesne dejavnosti.

V zadnjih letih so bile opravljene tudi druge pomembne dejavnosti v sodelovanju z javnimi ustanovami ter znanstvenim sektorjem, in sicer:

- Kampanje osveščanja potrošnikov** kot npr.: kampanja "Nahranimo naše dobro počutje", ki so jih načrtovali zdravniki in združenja za dietetiko ter klinično prehrano, in kampanja "Dajmo težo teži", v okviru katerih so bili mišljeni brezplačni pregledi v okviru trgovin Ipercoop, ki se nahajajo v 47 italijanskih mestih.

- Izobraževalni projekti o zavestnem uživanju hrane** otrok in mladostnikov, ki so v lanskem šolskem letu vključile 266.175 študentov ter 14.586 učiteljev v 843 italijanskih občinah.
- Sodelovanje z Znanstveno-tehničnim odborom projekta EXPO-SCUOLA2015**, ki je izdal smernice za spoznavanje pravic-dolžnosti do hrane in okolja v okviru šolskih klopi z družbenega, gospodarskega in kulturnega vidika.
- Kampanja za pravilno prehrano v otroštvu** s pobudami in ukrepi, kot je priprava nekaterih specifičnih smernic, zamisel prigrizka za malico blagovne znamke z inovativno prehrambeno formulo. Novo zasnovani prigrizek za malico ne vsebuje barvil, nima dodane soli, hidrogeniranih maščob ali gensko spremenjenih organizmov, je bogat z vlakninami in vsebuje 19% sadja; pripravljen je bil z naravnimi aromami in s 50% manj maščob v primerjavi s povprečnimi vrednostmi večine najbolje prodajanih prigrizkov.

Med drugim je trgovska veriga začela tudi uporabljati posebne etikete, ki podajajo podrobne ter natančne prehrambene informacije.

Tako je veriga Coop poleg načrtovanih pobud za osveščanje in informiranje glede prekomerne telesne teže ter debelosti pri otrocih, pripravila v okviru svoje spletnne strani [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) novo tematsko rubriko z naslovom "Prehrana otrok", kjer so podane zgolj in samo strogo preverjene informacije iz ažuriranih ter institucionalno zanesljivih virov.

Claudio Mazzini

Odgovorna oseba v trgovski verigi Coop Italia za vzdržnost, inovacije ter vrednote

Transregional Network for Innovation and Technology Transfer to Improve Health Care  
Rete transregionale per l'innovazione ed il trasferimento tecnologico per il miglioramento della sanità  
Transregionalno omrežje za inovacijo in prenos tehnološkega znanja za izboljšanje zdravstva

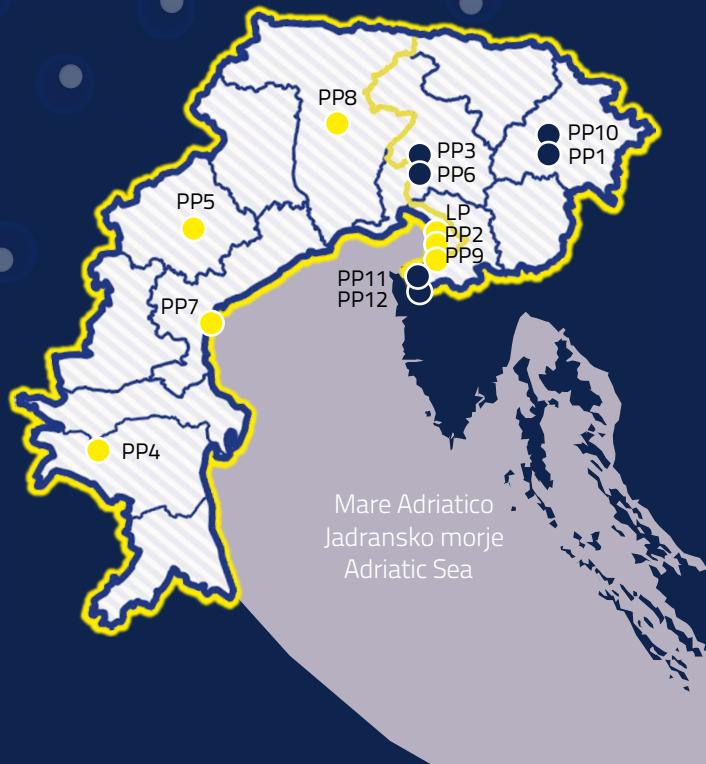
Trans2care è un progetto congiunto che coinvolge istituzioni accademiche, di ricerca, di cura e di trasferimento tecnologico in Italia e Slovenia con l'Università di Trieste come Partner coordinatore.

La missione di Trans2Care è promuovere la divulgazione delle conoscenze e il trasferimento di tecnologie, favorendo lo sviluppo di pratiche e prodotti innovativi per la prevenzione delle malattie, la diagnosi precoce, le terapie personalizzate ed il monitoraggio della sicurezza ambientale e della catena alimentare.

Trans2care jè skupen projekt, ki združuje slovenske in italijanske akademske inštitucije, bolnišnične, skrbstvene ter raziskovalne ustanove, kakor tudi ustanove za prenos tehnologij, ki jih koordinira Univerza v Trstu kot vodilni partner.

Naloga projekta Trans2Care je spodbujanje širjenje znanja ter prenosa tehnologij, pri čemer se pospešuje razvoj inovativnih produktov in storitev za preprečevanje pojava obolenj, predčasno diagnozo, prilaganje terapij ter monitoring varnosti okolja ter prehrambene verige.

- Lead Partner  
Università degli Studi di Trieste
- Project Partner 1  
Kemijski Inštitut Ljubljana
- Project Partner 2  
Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati
- Project Partner 3  
Univerza v Novi Gorici
- Project Partner 4  
Università di Ferrara
- Project Partner 5  
Treviso Tecnologia
- Project Partner 6  
Splošna Bolnišnica Dr. Franca Derganca
- Project Partner 7  
Università Ca' Foscari di Venezia
- Project Partner 8  
Università di Udine
- Project Partner 9  
IRCCS Burlo Garofalo
- Project Partner 10  
Zavod Republike Slovenije Za Transfuzijsko Medicino
- Project Partner 11  
Ortopedska Bolnišnica Valdoltra
- Project Partner 12  
Univerza na Primorskem - Fakulteta za Vede o Zdravju



a cura di: / pripravila:

Prof. Sabina Passamonti  
Coordinatrice del Progetto TRANS2CARE / Koordinator projekta TRANS2CARE  
Dipartimento di Scienze della Vita  
via L. Giorgieri 1, 34127 Trieste  
tel. +39 040 5588747 – spassamonti@units.it



[www.trans2care.eu](http://www.trans2care.eu)



Ministero dell'Economia  
e delle Finanze



REPUBBLICA SLOVENIA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJE