

# POLMONI SANI CON LA DIETA GIUSTA

**15.189** le malattie respiratorie in **Italia** nel Marzo 2019

L'anno prima erano state **16.220**



## Fattori di rischio



- fumo
- inquinamento ambientale

## Patologie più frequenti



- asma
- bronchiti
- bpc
- insufficienza respiratoria
- tumori

## Alimenti SI



- mele
- melone
- arance
- noci
- legumi
- carote
- broccolo
- cavolfiore
- riso
- patate
- pasta
- pesce e pesce azzurro
- verdura cotta e cruda
- olio extra vergine d'oliva

## Alimenti NO



- birra
- superalcolici
- carne rossa
- sale (va eliminato o notevolmente ridotto)
- salmone, crostacei e fragole (in presenza di asma perché possono dare allergia)

**ALLEATI**  
PER LA SALUTE

