

## Unità Operativa di Malattie Endocrine - Diabetologia

La Struttura fornisce una risposta complessiva e integrata al paziente con patologie endocrine, con diabete mellito e con malnutrizione per eccesso (sovrappeso, obesità) o per difetto (malnutrizione per patologie correlate) utilizzando i diversi livelli di assistenza.

È possibile prenotare visite specialistiche endocrinologiche, diabetologiche, per eccesso ponderale, per malnutrizione e per sarcopenia.

Nel caso in cui siano richiesti ulteriori approfondimenti è possibile accedere al Day Hospital medico per i test diagnostici e strumentali necessari alla diagnosi e alle successive terapie.

Gli ambulatori e il Day Hospital sono aperti dal lunedì al venerdì.

### Informazioni e approfondimenti

[www.asst-lariana.it](http://www.asst-lariana.it) > Area Sanitaria > Medicina > Malattie Endocrine - Diabetologia

[www.asst-lariana.it](http://www.asst-lariana.it)

Con il patrocinio di



# Un arcobaleno per proteggere la tua salute

## Unità Operativa di Malattie Endocrine - Diabetologia

Direttore: dr. Fabrizio Muratori



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Lariana

[www.asst-lariana.it](http://www.asst-lariana.it)

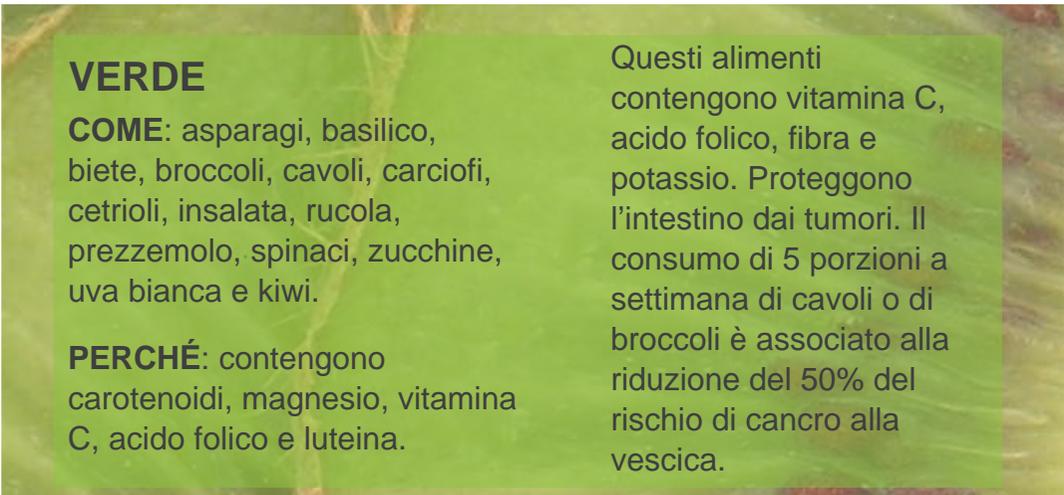


## ARANCIONE / ROSSO

**COME:** angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, rape rosse e ravanelli.

**PERCHÉ:** contengono licopene e antocianine.

Questi alimenti contengono licopene, un potente antiossidante che conferisce il colore rosso e che protegge dal cancro alla prostata.



## VERDE

**COME:** asparagi, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, insalata, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca e kiwi.

**PERCHÉ:** contengono carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina.

Questi alimenti contengono vitamina C, acido folico, fibra e potassio. Proteggono l'intestino dai tumori. Il consumo di 5 porzioni a settimana di cavoli o di broccoli è associato alla riduzione del 50% del rischio di cancro alla vescica.

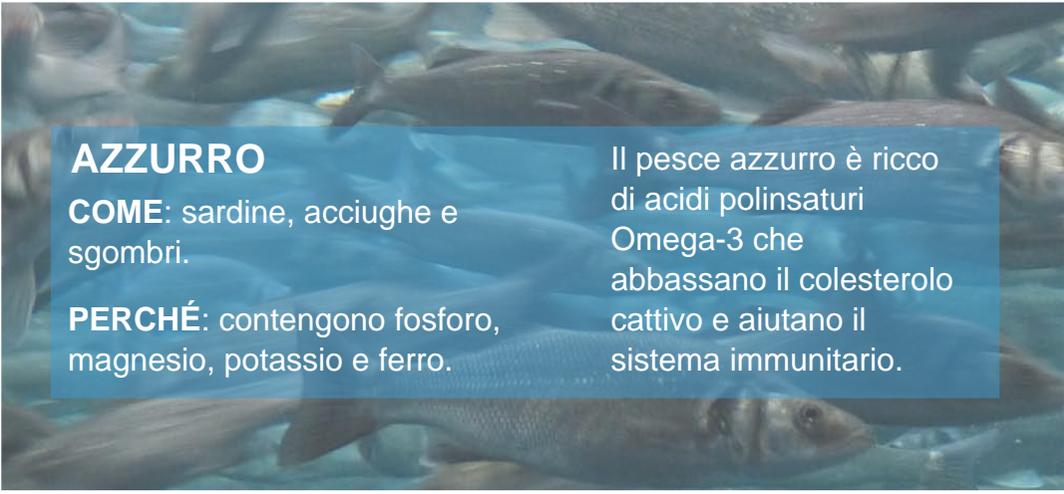


## GIALLO

**COME:** arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca e mais.

**PERCHÉ:** ricchi di flavonoidi, carotenoidi e vitamina C.

Questi alimenti contengono betacarotene, flavonoidi e vitamina C. Il betacarotene aiuta la produzione di vitamina A. L'uso di agrumi può ridurre fino al 40% il rischio di tumori all'apparato digerente.



## AZZURRO

**COME:** sardine, acciughe e sgombri.

**PERCHÉ:** contengono fosforo, magnesio, potassio e ferro.

Il pesce azzurro è ricco di acidi polinsaturi Omega-3 che abbassano il colesterolo cattivo e aiutano il sistema immunitario.

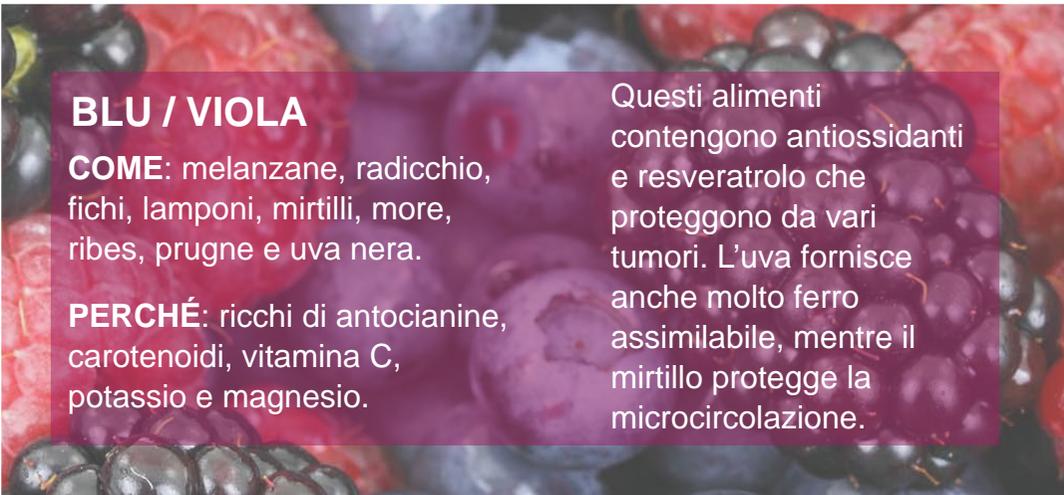


## BIANCO

**COME:** aglio, cavolfiori, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere, porri e sedani.

**PERCHÉ:** garantiscono un apporto di polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C e selenio.

Questi alimenti contengono quercitina, vitamine e sali minerali. Le loro proprietà aiutano a fluidificare il sangue e limitano il contenuto di zuccheri. La cipolla ha anche un effetto diuretico e disintossica il fegato.



## BLU / VIOLA

**COME:** melanzane, radicchio, fichi, lamponi, mirtilli, more, ribes, prugne e uva nera.

**PERCHÉ:** ricchi di antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio.

Questi alimenti contengono antiossidanti e resveratrolo che proteggono da vari tumori. L'uva fornisce anche molto ferro assimilabile, mentre il mirtillo protegge la microcircolazione.