



ALIMENTIAMO LA PREVENZIONE PER SCONFIGGERE IL CANCRO

14-21 marzo 2010: parte la IX edizione della

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Dal 14 al 21 marzo p.v. le principali piazze italiane tornano ad ospitare la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, uno dei principali appuntamenti della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT). Testimonial storico della IX edizione è, come sempre, **l'olio extra vergine di oliva**, alleato del nostro benessere per le sue qualità protettive, non solo nei confronti delle malattie cardiovascolari e metaboliche, ma anche per vari tipi di tumore.

Obiettivo della manifestazione informare correttamente, sensibilizzare, rendere tutti consapevoli che la Prevenzione rappresenta l'arma migliore per vincere la malattia.

Prevenzione: un insieme di semplici regole quotidiane che ci permettono di vivere bene e più a lungo. A cominciare dalla tavola: una errata alimentazione è, infatti, responsabile di oltre il 35% dei tumore.

Seguire un salutare regime alimentare è semplice e piacevole. Basta rilanciare e valorizzare la **dieta mediterranea**. Frutta fresca e verdure non devono mai mancare nel nostro menù quotidiano, così come pesce e legumi e, naturalmente, **l'olio extra vergine di oliva**, principe della dieta mediterranea, alimento importantissimo per il nostro organismo, vero e proprio difensore della buona salute.

Per questo dal 14 al 21 marzo prossimo migliaia di volontari LILT saranno presenti nelle piazze del nostro Paese, pronti ad offrire la bottiglia d'**olio extra vergine d'oliva** ed un utile opuscolo ricco di informazioni, indicazioni e consigli, in cambio di un piccolo contributo per sostenere le molteplici attività della LILT.

Le porte degli oltre 390 punti Prevenzione LILT resteranno aperte a tutta la popolazione. Medici, operatori sanitari, volontari saranno a disposizione per offrire quei servizi che fanno della LILT un punto di riferimento e una protagonista nella lotta contro i tumori. Dalla **Prevenzione primaria**, primo passo per difendere la salute (educazione alla corretta alimentazione, attività fisica, consumo limitato di alcol, lotta al tabagismo), alla **Prevenzione secondaria** (visite mediche ed esami strumentali per la diagnosi precoce dei tumori). Lo stesso impegno la LILT lo investe nella **Prevenzione terziaria facendosi carico delle problematiche del percorso di vita di chi ha sviluppato un cancro**. Anche il mondo dello sport testimonierà l'importanza di un corretto stile di vita.

Il 23, 24, 25 marzo p.v. le squadre di calcio di serie A e B porteranno, in tutti gli stadi, il messaggio a favore di una corretta Prevenzione per sconfiggere i tumori.

Le atlete della Lega Pallavolo Serie A Femminile domenica 14 marzo scenderanno in campo con i simboli della LILT per sostenere gli obiettivi della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

Per conoscere giorni e orari di apertura dei punti Prevenzione **LILT**, chiamate il **numero verde SOS LILT 800-998877**. Un'equipe di medici e psicologi sarà a Vostra disposizione per fornire informazioni, indicazioni e consigli sui corretti stili di vita. SOS LILT, oltre che dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00, sarà attiva anche sabato 13, domenica 14 e sabato 20 marzo dalle ore 10.30 alle ore 15.30.