



Al via la ventesima edizione della Settimana per la Prevenzione Oncologica della LILT



Dal 13 al 21 marzo torna l'iniziativa di sensibilizzazione a favore della prevenzione oncologica della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT). Testimonial lo chef Davide Oldani e il campione Demetrio Albertini

La Lega italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) ne ha fatto il suo slogan: "prevenire è vivere". Perché la salute passa anche, e tanto, dalla prevenzione. Anche, e soprattutto, contro i tumori: l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che una percentuale tra il 30 e il 50% dei tumori sia prevenibile. A ricordare l'importanza che corretti stili di vita e l'adesione ai programmi di screening hanno nella lotta al cancro è la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, dal 13 al 21 marzo, campagna patrocinata da FNOMCeO, Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri, ANCI-Associazione Nazionale Comuni Italiani, CONI-Comitato Olimpico Nazionale Italiano, CIA-Agricoltori Italiani e l'Associazione Città dell'Olio.





**INIZIA DALLO SPORT, CONTINUA CON
UN'ALIMENTAZIONE SANA E FAI SEMPRE PREVENZIONE.**



L'evento della LILT, giunto quest'anno alla sua ventesima edizione, vede la partecipazione dello chef Davide Oldani e del campione Demetrio Albertini. I testimonial per il 2021 sono stati scelti a emblema di due dei capisaldi di uno stile di vita sano: la corretta alimentazione e l'attività sportiva. Perché quello che si porta a tavola così come i minuti di esercizio fisico al parco o in palestra (quando possibile) fanno davvero la differenza. Le raccomandazioni in termini di dieta e sport sono sempre le stesse: un'alimentazione sana è quella basata sulla dieta mediterranea con una grande componente vegetale, che prediliga cereali integrali e grassi buoni (come l'olio extra vergine di oliva, simbolo della settimana dedicata alla prevenzione della LILT), ricca di frutta e verdura, legumi, pesce e che riduca il consumo di carne, salumi e dolci, e alcol.



Anzi, che rinunci all'alcol: non esistono infatti dosi che possano dirsi sicure e il consumo di alcol è collegato a diversi tipi di tumori nel cavo orale, nell'esofago, al fegato, al colon retto, al seno. Un'alimentazione sana e bilanciata aiuta a combattere anche l'obesità, una condizione associata a un maggior rischio di sviluppo dei tumori. È anche per questo che uno dei pilastri di uno stile di vita sano passa da un'attività fisica regolare: si consiglia, per gli adulti, di non scendere sotto i 150-300 minuti a settimana (intesi come di attività fisica moderata-intensa) per trarne tutti i benefici, per il corpo e per la mente. Lo sport, ricorda l'Oms, non solo aiuta a tenere lontani malattie cardiovascolari, diabete e, per l'appunto, tumori, ma aiuta anche a combattere ansia e depressione.





INIZIA DALLO SPORT, CONTINUA CON UN'ALIMENTAZIONE SANA E FAI SEMPRE PREVENZIONE.



CON LA SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA
LA LILT DIFFONDE I VALORI DI UN CORRETTO STILE DI VITA.

L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% ITALIANO È IL SIMBOLO
DELLA CAMPAGNA CHE PROMUOVE L'IMPORTANZA DELLE SANE
ABITUDINI ALIMENTARI, ACCOMPAGNATE DALL'ATTIVITÀ FISICA E
DAI CONTROLLI DI PREVENZIONE PERIODICI.

CERCA L'ASSOCIAZIONE LILT PIÙ VICINA A TE.
SOS LILT
800-998877 #GIBILIPREVENIRE



CON IL PATROCINIO DI:



Ma mangiar bene e attività fisica possono non bastare. La prevenzione passa anche dalla rinuncia al fumo, da un'esposizione moderata e corretta al sole e dall'adesione ai programmi di vaccinazione (come contro il papillomavirus o l'epatite B) e di screening o controlli periodici che vanno eseguiti anche in un periodo di emergenza sanitaria come quello che stiamo vivendo. Per questo l'invito della LILT – che vanta circa 400 ambulatori in Italia dove effettuare visite senologiche, ginecologiche, endocrinologiche, gastroenterologiche, pneumologiche e dermatologiche – nella settimana dedicata alla prevenzione oncologica, è quello di non rimandare i controlli. A ribadire quanto importante sia anche la diagnosi precoce nella lotta ai tumori.

Per conoscere la LILT più vicina e prenotare visite, ma anche per ricevere consulenze e informazioni si può chiamare il numero verde SOS LILT 800 998877 (lun-ven dalle 10:00 alle 15:00); per consigli e informazioni il sito www.preventireconlalilt.it

