

## LILT presenta la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

*La campagna di sensibilizzazione e informazione che, dal 18 al 26 marzo, promuove in tutta Italia la cultura della prevenzione e l'importanza di uno stile di vita salutare*

*“Una bella passeggiata, mangiare sano e screening periodici: ecco la ricetta della salute”  
Lo chef Giorgio Locatelli è il nuovo testimonial della campagna SNPO 2023*

Prende il via **sabato 18 marzo** la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, l'appuntamento promosso dalla **LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** in sinergia con il **Ministero della Salute** che ha l'intento di **diffondere la cultura della prevenzione** come metodo di vita e di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di adottare un **corretto stile di vita per vincere i tumori**.

**Fino al 26 marzo** le associazioni provinciali della **LILT**, distribuite in tutta Italia, saranno impegnate a informare, dialogare e **diffondere messaggi positivi per incentivare scelte di vita salutari e virtuose**, come l'adozione di un **regime alimentare sano ed equilibrato**, la pratica di una **regolare attività fisica** e **l'astensione dal fumo**. **Semplici comportamenti che permetterebbero di evitare oltre un terzo dei tumori**.

Durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica sarà inoltre possibile effettuare, previa prenotazione al **numero verde SOS LILT 800 998877**, **visite di controllo** presso i 397 centri prevenzione e le 106 associazioni provinciali LILT in tutta Italia.

Quest'anno il testimonial della campagna è lo chef stellato **Giorgio Locatelli**, uno dei più celebri ambasciatori della cucina italiana all'estero, nonché volto noto al grande pubblico per la sua partecipazione come giudice nelle recenti edizioni di MasterChef Italia. Ed è proprio ispirandosi al suo ruolo di mentore per aspiranti chef che nello spot TV della campagna, Locatelli, con il suo tono esortativo e la sua attitudine tipicamente “british”, sprona a **seguire un'alimentazione sana e a tenersi in forma**, perché questa è la vera ricetta per la salute.

Il concept della comunicazione punta sull'importanza della responsabilità di ognuno di noi nelle scelte quotidiane. Queste infatti, se orientate dalla corretta informazione e dalla giusta consapevolezza, potrebbero essere determinanti per vivere una quotidianità attenta e attiva, caratterizzata da un **cambio di abitudini che va nella direzione della salute e dalla prevenzione**.

Un esempio su tutti è la nostra dieta; è infatti ormai risaputo che la lotta contro il cancro inizia dalla tavola. Come emerso da una ricerca dell'American Institute for Cancer Research, **le errate abitudini alimentari sono responsabili di 3 casi di tumore su 10**. Per la prevenzione del cancro gli oncologi consigliano quindi un'alimentazione sana e varia, nella quale prediligere cereali integrali, frutta, verdura e legumi. L'adozione di un regime alimentare equilibrato, ispirato alla Dieta Mediterranea, aiuterebbe a **ridurre la probabilità di sviluppare patologie oncologiche**, grazie alla prevenzione del **rischio obesità**, che in Italia nel 2021 ha interessato il **10% della popolazione**.

E proprio per questo motivo, l'**olio extravergine di oliva** italiano si conferma il simbolo della campagna e, quest'anno, grazie alla collaborazione con il **Consorzio Olio di Calabria IGP**, verranno distribuite 12.000 bottigliette da 250 ml in occasione delle iniziative organizzate su tutto il territorio nazionale. Questo alimento è un vero alleato della salute perché, per merito delle sue numerose proprietà nutrizionali, svolge un ruolo prezioso nella prevenzione di malattie cardiovascolari, gastrointestinali, neurologiche e tumorali.

Insieme alla corretta alimentazione, un altro fattore determinante della prevenzione primaria è la **regolare attività fisica**. Secondo l'OMS basterebbe una **camminata veloce di mezz'ora al giorno** per ridurre il rischio oncologico, un impegno fisico che nel 2021 non viene praticato dal **31% della popolazione, definita perciò “sedentaria”**.

L'appuntamento della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica è anche l'occasione per mettere in luce il **valore della diagnosi precoce** che, attraverso screening e controlli clinico-sanitari periodici, è in grado di individuare il cancro ancora nelle sue fasi iniziali, garantendo un **tasso di sopravvivenza maggiore ed una migliore qualità della vita**. Un valore, quello della cultura della prevenzione, che la LILT e il Ministero della Salute si impegnano a trasmettere nei diversi contesti di vita, partendo dall'ambiente scolastico fino ai luoghi di lavoro, attraverso un vero e proprio **percorso di educazione sanitaria**.

Per maggiori informazioni: [www.lilt.it](http://www.lilt.it)